

»Therapy for the Normal«

Die Angestelltenkultur der Nachkriegsjahrzehnte und ihr Einfluss auf die Entstehung der kognitiven Psychotherapie im Allgemeinen und der REVT im Besonderen

Nils Spitzer

Zusammenfassung: Nicht nur die Biographie einer Gründerfigur und seine eigene Lektüre beeinflussen das Aufblühen und die Gestalt einer Psychotherapie wie der REVT, sondern mehr noch zeitgenössische Diskurse und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Der Artikel verfolgt die ideellen und gesellschaftlichen Bedingungen in den Entstehungsdekaden der REVT entlang folgender Fragen: Waren die Rahmenbedingungen in den 1950er und 1960er Jahren günstig für das Aufkommen kognitiver Psychotherapien? Wie hat man sich damals den gesunden Menschen vorgestellt? Und wie musste eine passende Psychotherapie für ihn aussehen?

Schlüsselwörter: REVT, Rational-Emotive Verhaltenstherapie, Kognitive Therapie, der therapeutische Staat, »therapy for the normal«, Psychoboom, gesellschaftliche Einflüsse auf die Psychotherapie, Angestelltenkultur

Abstract: Not only the founding figure's biography and his own readings do influence the flourishing and the Gestalt of a psychotherapy like REBT. There is also an eminent influence of contemporary discourse formations and of society structure. The article traces the influence of discourse formations and society in the early decades of REBT along the following questions: Where did the circumstances prove advantageous to the coming up of cognitive psychotherapy in the 50s and 60s? What did the image of the sane human look like in that time? And how were the according methods of psychotherapy to that image?

Keywords: REBT, Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Therapy, the therapeutic state, »Therapy for the normal«, »me decade«, Influence of society on psychotherapy, clerk culture

Wie hat sich eigentlich die REVT in ihren Gründungsjahrzehnten ab der zweiten Hälfte der 1950er Jahren etablieren und ihre ganz spezifische Gestalt gewinnen können? Diese Frage wird innerhalb der REVT gewöhnlich mit einem Hinweis auf Engagement, Ideen und Lektüre von Albert Ellis beantwortet: am häufigsten ist vielleicht der Einfluss der antiken Stoiker und Epikureer betont worden (ROBERTSON, 2010). Aber auch andere Einflüsse, die Ellis rezipiert hatte, finden Erwähnung, z. B. die damals populäre *General Semantics*, der wissenschaftliche Operationalismus, die Psychoanalyse und eine holistische Emotionstheorie (STILL & DRYDEN, 2012). War die REVT also nicht einfach nur ein Ausfluss des

wissenschaftlichen Fortschritts, bei dem Albert Ellis die aktuellen Theorien seiner Zeit in eine innovative Psychotherapie übersetzt hat (verbunden mit einem idiosynkratischen Interesse für die praktische Philosophie der Antike)? Zumeist werden die Neuentwicklungen der Psychotherapie ja intern immer noch wie alle Ausflüsse von Wissenschaft so verstanden: als ein »unproblematic scientific progress« (BRINKMANN, 2008, S. 87).

Daneben gibt es Versuche, besonders die eher kühlen, etwas einzelgängerischen und bezüglich des Menschen skeptischen Aspekte der REVT mit der Biographie von Albert Ellis in Zusammenhang zu bringen. So wurde in einer sehr spekulativen Analyse von den vernachlässigenden Familienerfahrungen aus Ellis' Kindheit – »I am, and have been since childhood, a *natural positive* ›aloner« (ELLIS, 2010, S. 528) – mit Hilfe der gerade populäre Bindungstheorie auf einen vermeidenden Bindungsstil bei ihm geschlossen, der sich in Aussagen der REVT wie »nobody needs love« (BYRNE 2013, S. 18) und einem Desinteresse an Kindheit im Allgemeinen bei Ellis niedergeschlagen hätte: »forget the god-awful past« (ebd., S. 23).

Aber wissenschaftlicher Fortschritt und Biographie allein formen keine Psychotherapie wie die REVT aus, so die These dieses Artikels. Neben solchen konkreteren Einflüssen entscheiden ebenso gesellschaftliche Rahmenbedingungen und, wenn man so will, der *Zeitgeist* über Aufblühen, Etablierung oder Verschwinden einer Psychotherapie – und nehmen auch Einfluss auf ihre konkrete Gestalt. Es sind Einflüsse, die oft in der Psychologie übersehen werden, so sehr, dass ihr schon öfters *historische Blindheit* bescheinigt worden ist: »Psychology as a discipline has until recently largely ignored the historical nature of its subject matter, and even more so the historical nature of the discipline itself [...] the large majority of psychology suffers from historical blindness« (BRINKMANN, 2008, S. 86).

Dabei war soziale Situationen in den USA seit den 1950er Jahren denkbar günstig für das Aufblühen von neuen Psychotherapien insgesamt: Nach dem zweiten Weltkrieg bewegte sich die Psychotherapie in der amerikanischen Nachkriegskultur vom Rand der Gesellschaft in ihr Zentrum. Es kam zwischen den Jahren 1945 und 1965 zu einer Art Gründerzeit therapeutischer Verfahren, in die sich auch die kognitiven Therapien von Albert Ellis und Aaron T. Beck einreihen (MOSKOWITZ, 2001), mit der ein letztlich bis heute andauernder Boom anfang, der gegenwärtig zu einer derartigen Durchdringung der Gesellschaft mit psychotherapeutischen Institutionen und Wissen geführt hat, dass die Psychologiehistorikerin ELLEN HERMAN (1995) dafür plädiert, Psychologie heute nicht mehr als einen Expertenbereich unter vielen anzusehen, sondern vielmehr als eigene

Weltanschauung – eine »allgemeine Weltanschauung, die sich während der letzten Jahrzehnte vom Konzept einer kleinen, gebildeten Elite weit in die amerikanische Mittelschicht ausgebreitet hat« (BELLAH et al., 1987, S.143). In diesem Artikel soll daher das gesellschaftliche und gedankliche Klima in den USA der Gründerjahrzehnte der REVT näher sondiert werden und es wird sich bestätigen – Albert Ellis war in gewisser Weise zur richtigen Zeit am richtigen Ort: für die Gründung einer vernunftbezogenen und aktiven Kurzzeittherapie.

1. Die USA als therapeutischer Staat

Einen ersten Popularitätsschub hatte die Psychotherapie bereits in den 1920er Jahren erlebt, in den USA wie in Deutschland: Die erste Eheberatungsstelle eröffnete 1922 in Wien und bis 1934 gab es bereits 1.000 solcher Beratungsstellen allein in Deutschland. In der Weimarer Republik erschienen zudem erste Ratgeber und Fachzeitschriften, z. B. *Der Eheberater*, zum Thema Sexualität und der Sexualwissenschaftler Max Hodann hatte in der Zeitschrift *Sexualhygiene* eine eigene Ratgeberkolumne – *Dr. Hodann antwortet* (HUTTERER, 1998; MOSKOWITZ, 2001; ELBERFELD 2012). In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts schaffte es die Psychotherapie trotzdem noch nicht, die Vorherrschaft einer medizinisch-somatischen Psychiatrie zu durchdringen. Nur die Psychoanalyse fand in urbanen Zentren wie Wien, Berlin, New York oder Kalkutta eine gewisse Verbreitung, aber letztlich blieb auch sie ein sozial exklusives Phänomen wohlhabender Eliten. Bis zum zweiten Weltkrieg hatte sich Psychotherapie also im Großen und Ganzen auf spezialisierte Kliniken, wenige Personen mit schweren Störungen und die Profession der Psychiater beschränkt – der eigentliche »Prozess der Therapeutisierung« (ELBERFELD, 2012; S.170) der ganzen westlichen Gesellschaft setzte flächendeckend erst in den 1950er Jahren ein.

Die vom Krieg unzerstörte USA war dabei den europäischen Ländern 10–20 Jahre voraus. Schon direkt nach Kriegsende übernahm die Regierung die Verantwortung für das psychische Wohlbefinden der gesamten Bevölkerung und begann, sich als »therapeutischer Staat« (ILLOUZ, 2009, S. 273) zu verstehen. Quasi symbolisch dafür empfing 1962 erstmals ein amerikanischer Präsident, John F. Kennedy, einen bekannten Psychiater zu einem offiziellen Gespräch, hielt im Jahr darauf eine Rede zu Geisteskrankheiten und erließ ein Gesetz zur Einrichtung kommunaler »mental-health centers« (MOSKOWITZ, 2001, S.193), mit dem Ziel psychische Störungen präventiv zu erkennen und frühzeitig zu behandeln. Aus ähnlichen Überlegungen heraus war bereits 1946 das »National Institute of Mental Health« (NIMH) gegründet worden, dessen Budget in den darauf folgenden

20 Jahren spektakulär anstieg. Schon die Namensgebung ›*Mental Health*‹ zeigt den Umschwung zu einer Normalisierung der Psychotherapie – nicht mehr Irresein, Verrücktheit oder Geisteskrankheit, sondern geistige Gesundheit bildet nun den sprachlichen Anker der staatlichen Bemühungen.

Mentale Gesundheit der Bevölkerung wurde also in den USA ein Thema von nicht zu unterschätzender Bedeutung und wurde während des kalten Krieges in gewisser Weise sogar »zu einer Alternativideologie zum Kommunismus« (INGENKAMP, 2012, S.166). Die *geistige Gesundheit* der Bevölkerung galt nun als erforderlich für die Schlagkraft der Streitkräfte und die nationale Sicherheit, die innere Ordnung und die wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit. *Mentale Gesundheit* verschmolz dabei mit der Utopie, mit wissenschaftlichen Mitteln eine Welt ohne Konflikte oder Unterdrückung schaffen zu können – pharmazeutische und therapeutische Techniken der seelischen Gesundheit stiegen zu angemessenen Strategien auf, um auch politische Spannungen zu lösen (HERMAN, 1995).

Für Psychologen entstanden durch diese neue Wertschätzung und Institutionalisierung *geistiger Gesundheit* neue psychotherapeutische Beschäftigungsfelder: Bis zu diesem Zeitpunkt war die Arbeit von Psychologen größtenteils auf die Armee, private Unternehmen und diagnostische Tätigkeiten beschränkt gewesen – auch Albert Ellis arbeitete 1949 noch als Chefpsychologe eines diagnostischen Zentrums in New Jersey (ELLIS, 2010). In der Folge der nun gemeindenah ansetzenden Programme für *geistige Gesundheit* konnten sich klinische Psychologen mit der Psyche des normalen Bürgers beschäftigen, indem sie sich in der Nähe dieser Bürger niederließen (ILLOUZ, 2009). Nach einem Streit mit dem Direktor des diagnostischen Zentrums gab Ellis gerade zu dieser Zeit des Umbruchs seine Stelle auf und gründete eine Privatpraxis nach seiner eigenen Vorstellung von Vollzeit: Er betrieb sie von 10 Uhr morgens bis gegen Mitternacht (ELLIS, 2010). Damit war er einer der ersten Psychologen, die ihr Geld mit einer privaten Praxis verdienen (MINOR, 2007). Aber Ellis blieb nicht der einzige: Die Gründung einer eigenen Praxis, zuerst für Sexual- und Eheberatung, dann für Psychoanalyse und schließlich für die Frühform der REVT, entsprach wie beschrieben einem allgemeinen Trend der Zeit, in der viele Psychologen und Psychiater eine private Praxis gründeten und die Nachfrage in der Bevölkerung dafür wuchs.

2. Das Wachstum der Psychotherapie im Amerika der Nachkriegszeit

Mit den beschriebenen staatlichen Bemühungen stieg die Zahl der in klinischen Berufen Tätigen in den USA stark an: Zwischen 1945 und 1970 wuchsen z. B. die Mitgliedzahlen der *American Psychological Association* (APA) um mehr als das Siebenfache von 4.173 auf 30.839 Mitglieder. Und auch die Zahl der Psychiater wuchs rasch um etwa das Fünffache von 3.634 im Jahr 1945 auf 18.407 im Jahr 1970 (ILOUZ, 2009). Die verstärkte allgemeine Aufmerksamkeit gegenüber der Psychotherapie vermehrte aber nicht nur die Anzahl der in klinischen Berufen Tätigen, sondern rückte auch die Psychotherapie ins Zentrum der Psychologie: Jeder Student in klinischer Psychologie erhielt nun ein Training in Psychotherapie. Und: Die Psychologie wurde in diesen Jahren die populärste aller Sozialwissenschaften (MOSKOWITZ, 2001). Die begleitende Abwanderung dieser Schwemme von klinischen Experten aus den isolierten Kliniken ins Herz der einzelnen amerikanischen Gemeinden wurde natürlich auch durch das Aufkommen erster Psychopharmaka gefördert:

A 1948 survey conducted by the American Psychiatric Association found that 35 percent of its members were already primarily engaged in private practice. The 1954 introduction of the first psychoactive drug, chlorpromazine (known by the trade name Thorazine), accelerated the trend, already under way, toward emptying traditional institutions (HERMAN, 1995, S. 257).

Dem Anstieg der klinisch Tätigen entsprach eine Zunahme auf der Nachfrageseite: 1957 berichteten in einer nationalen Umfrage 14 % der befragten amerikanischen Bürger, bereits psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen zu haben. 1976 waren es bereits 26 % (ebd.). Eine Reihe von Gründen wird für diese steigende Nachfrage psychotherapeutischer Dienste angeführt – einer ist der zeitgenössische Experten Kult und eine zunehmende allgemeine Professionalisierung, welche eine allgemein sehr positive Sicht der Wissenschaft in diesen Dekaden begleitete: Man verließ sich bei Problemen jeglicher Art immer weniger auf sich selbst und immer mehr auf Spezialisten (FUREDI, 2004). Zudem hatten die Zeitgenossen Einiges an Umbau an der eigenen Person zu leisten: Die amerikanische Gesellschaft befand sich in einem ausgeprägten Wandel zu einer städtischen Dienstleistungsgesellschaft mit anderen emotionalen Normen als denen der frühbürgerlichen Zeit zuvor, ein Wandel der den Bedarf nach Anleitung für diese neuen Normen ansteigen ließ. Es gab nun zunehmend Arbeitsplätze, die durch Menschenkontakt geprägt waren – und durch ein neues Ethos der Selbstverwirklichung gegenüber dem der traditionellen der Selbstbeherrschung.

Die Psychotherapie steigt also in diesen Dekaden auf durch eine »wechselseitige Potenzierung von Orientierungsverlust und Orientierungsangebot« (MACHO, 1999, S. 29). Die günstigen Rahmenbedingungen ziehen einen Gründungsboom psychotherapeutischer Verfahren nach sich, zu dem auch die REVT gehört. 1955 waren die Grundlagen als »eine Verschmelzung von philosophischer Einsicht und Verhaltenstherapie« (DRYDEN & NEENAN, 1996; S. 42, Übersetzung vom Autor) klar formuliert und Ellis begann sie zu verbreiten: Im gleichen Jahr veröffentlichte er die beiden Artikel *New Approaches to Psychotherapy Techniques* und *Psychotherapy Techniques for Use with Psychotics*, in denen er erstmals sein Konzept formulierte. Im nächsten Jahr hielt er einen ersten Vortrag auf der jährlichen APA-Tagung und veröffentlichte 1957 einen ersten Artikel, der den Titel seiner neuen Therapieform trägt: *Rational Psychotherapy and Individual Psychology* (ELLIS, 2010). Die Grundgedanken kognitiver Therapie sind schon in den frühen Artikeln klar umrissen:

Rational psychotherapy is based on the assumption that thought and emotion are not two entirely different processes, but that they significantly overlap in many respects and that therefore disordered emotions can often (though not always) be ameliorated by changing one's thinking (ELLIS, 1958; S. 36).

3. Die Rolle der Ratgeber-Literatur

Die Ratgeberliteratur trug ebenfalls nicht unwesentlich zur Popularisierung der Psychotherapie bei, besonders seit 1939 die modernen Taschenbücher aufkamen. Ratgeber waren in den USA nun in Minimärkten, an Bahnhöfen und in Drugstores erhältlich und so erreichten Populärpsychologen auch Leser aus der mittleren und unteren Mittelschicht:

Die Ratgeberliteratur für die städtische Mittel- und Oberschichten wird schnell zu einer literarischen Gattung: Sie konzentriert sich auf die Selbstentfaltung und auf das Pflegen der Beziehungen zu den anderen. [...] Eine Vielzahl von *positive thinkers* erscheint und bildet die erste Gruppe von Profis für das Wohlbefinden (EHRENBERG, 2011, S. 72).

Alles scheint nun durch schriftlich gefassten Expertenrat regelbar, das Alltagswissen dagegen ist insgesamt in eine Krise gekommen und wird von den Offeren spezialisierter und professionalisierter Berater überrollt (JEGGLE, 1995). In der Ratgeberliteratur verbündete sich die Psychologie mit den »Schlüsselkategorien der amerikanischen Kultur wie dem Streben nach Glück, Selbständigkeit

und Selbstvertrauen sowie dem Glauben an die Perfektionierbarkeit des Selbst« (ILLOUZ, 2009, S. 262).

Und Albert Ellis war ein wichtiger Protagonist dieser neuen Ratgeber-Literatur. Schon vor seiner Karriere als Psychotherapeut hatte er Theaterstücke, Romane, Poesie sowie Sachbücher geschrieben und die Manuskripte erfolglos an Verlage gesandt. Eines seiner unveröffentlichten Manuskripte von 1936 klingt schon wie der Prototyp für viele seiner später so populären Ratgeber – es hatte den Arbeitstitel *The Art of Being Unhappy*:

The fact that shame is not directly caused by a given stimulus, but that it is indirectly caused by your own awareness of and attitude towards a »shameful« condition, proves conclusively that shame is nothing but a point of view, [...].

Think the matter out, if you please. At the moment you discover your torn trousers, or slipping undies, or broken suspenders, are you not really saying to yourself: »Boy! How terrible! I certainly ought to be ashamed«? [...]

But suppose you said to yourself instead: »Hm! My trousers are ripped. Well, I can't do nothing about it now. Might as well ignore it, and go on having a good time.« (VELTEN, 2007, S. 222).

Aber erst mit den 1950er und 1960er Jahre profitierte Ellis wirklich vom Boom der psychologischen Ratgeberliteratur. Er veröffentlichte in den 1950er Jahren zuerst zum Thema Sexualität eine Reihe populärer Bücher wie *The Folklore of Sex* (1951) oder *The American Sexual Tragedy* (1954). Weitere Bücher zum Thema erschienen auch noch in den 1960er Jahren, in denen Ellis bereits mit der REVT beschäftigt war (STILL & DRYDEN 2012). 1961 veröffentlichte er nun ebenfalls einen ersten Ratgeber zur REVT, *A Guide to Rational Living*, der sich fast 2 Millionen Mal verkaufte. Mit den Tantiemen seiner Bücher erwarb er 1965 ein Haus in Manhattan, in dem sich bis vor wenigen Jahren das Institut der REVT befand (ELLIS, 2001).

4. »Therapy for the Normal«

Mit der neuen Einsicht in die Rolle *geistiger Gesundheit* für die nationale Sicherheit, die innere Ordnung und die wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit, sowie dem Heranrücken von Psychiatern und Psychologen an die durchschnittlichen Bürger durch gemeindenaher Gesundheitszentren und private Praxen veränderte sich auch das Gesicht der Psychotherapie selbst – es entwickelte sich in den USA eine Psychotherapie »for the Normal« (HERMAN, 1995, S. 257).

Die Psychotherapie erreicht die häusliche Sphäre: »Gewöhnliche Vertreter der Mittelschicht, die mit gewöhnlichen Problemen rangen, wie man ein gutes Leben führt, gerieten zunehmend in den Zuständigkeitsbereich psychologischen Fachwissens« (ILLOUZ, 2009, S. 195). Die Psychologehistorikerin Eva Moskowitz spricht etwas despektierlich auch von der Periode des »unhappy housewife« (MOSKOWITZ 2001, S. 149). Gegenstand der neuen Psychotherapie wurden die Anpassungsleistungen durchschnittlicher Leute an das alltägliche Leben. Und diese Vorstellung, dass eine beständige Anpassung zwischen Selbst und Gesellschaft nötig sei, weitete den Begriff psychischer Gesundheit/Krankheit stark aus – und damit wiederum die Aufgabenbereiche klinischer Experten. Psychotherapie hoffte nun, durch die Erforschung der normalen Menschen beschreiben zu können, wie Normalität hergestellt werden kann. Sie sollte z. B. nun nicht nur die psychische Gesundheit, sondern ebenso demokratisches Verhalten fördern (HERMAN, 1995).

Dieses neue Klientel von normalen Personen aus dem Mittelstand, letztlich aktive und rationale Menschen mit vergleichsweise leichten psychischen Problemen, verlangte nach entsprechenden neuen Therapieformen, ein Anforderungsprofil, das perfekt auf die entstehende REVT passte: »Er [Albert Ellis] fokussierte auf den Einzelnen, der, wenn er rational zu denken akzeptiert und sich auch mit unerträglich wahrgenommenen Umständen innerlich arrangiert, sein Glück findet« (KESSLER, 2013, S. 360). Kognitive Therapie wie die REVT scheinen geradezu nach dem Bauplan dieses neuen Anforderungsprofils ausgestaltet – die Hilfe bei konkreten, eher kleineren Problemen mit aktiven und rationalen Menschen. Zu diesen eher praktischen Formen einer *therapy for the normal* gehört oft auch ein relativ optimistisches Bild therapeutischer Wirksamkeit, welches die neuen Kurzzeittherapien legitimiert, wie es auch Ellis in diesen Jahren vertreten hat:

Sie [die Menschen] haben natürlich Tausende von irrationalen Gedanken und Philosophien [...], bei deren Erfindung sie kreativ sind, die sie dogmatisch beibehalten, und durch die sie sich in unsinnige Gefühlsverwirrungen stürzen. Aber wir können *mühe*los fast alle diese unzähligen Gedanken in einige wenige allgemeine Kategorien zusammenfassen. Wenn wir das einmal getan haben und dann aktiv nach diesen Kategorien Ausschau halten, dann können wir sie *ziemlich schnell* entdecken, sie denen, die unter emotionalen Störungen leiden, aufzeigen, und sie auch lehren, diese Denkkategorien aufzugeben (ELLIS, 1977, S. 4, Hervorhebungen vom Autor).

Schon die Grundidee der REVT betont »normale« Alltagsprobleme weit entfernt von schweren psychiatrischen Krankheiten: Der Mensch strebt danach, am Leben zu bleiben und in einem angemessenen Grad glücklich zu sein, seine Ziele zu erreichen, Freude am Leben zu haben – alle Formen eines rigiden, dogmatischen, unwissenschaftlichen Denkens tragen aber mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu bei, diese Grundtendenz zu erschweren. Daher müssen sie, notfalls therapeutisch, geändert werden (HOELLEN, 2009). Die REVT verband schon damals viel mit den ebenfalls in dieser Welle aufkommenden Therapieverfahren der humanistischen Psychologie, deren Theorie ebenfalls »nicht mehr bei der Heilung des Kranken, sondern bei der qualitativen Verbesserung des Mittelmäßigen« (RECKWITZ, 2012, S. 217) ansetzte. Es ging darum, nicht nur das Unerwünschte auszumerzen, sondern psychische Potenziale zu wecken – beschränkende Denkmuster zu überwinden und eine andere kognitive Philosophie zu entwickeln, lässt sich ebenfalls als eine solche Form verstehen, die eigenen menschlichen Potenziale zu entfalten. Nicht wirklich verwunderlich, dass Ellis Anfang der 1970er Jahre zum »humanist of the year« gewählt wird (ELLIS, 2010).

5. Willkommen in der Angestelltenwelt!

Wer waren ›die Normalen‹ in den 1960er Jahren eigentlich?

Aber man kann sich ein noch deutlicheres Bild von dem machen, was damals als ›normal‹ angesehen wurde – und Einfluss auf die Gestalt kognitiver Therapien wie der REVT genommen hat. Jede Gesellschaft macht sich ihre Vorstellung von einem ›normalen‹, gesunden Menschen, einem Wesen, das ihren Anforderungen am besten gerecht werden kann – sie bildet ein ›Subjektideal‹ aus und sie fördert Institutionen, z. B. Psychotherapien, die Menschen dabei helfen, diesem Ideal zu entsprechen. Und diese Bilder des wünschenswerten Menschen prägen die Gestalt solcher Institutionen – also auch der neu entstehenden Psychotherapieverfahren. Wie sah nun das ›Subjektideal‹ in den 1950er und 1960er Jahren in der USA aus, der Entstehungszeit der wichtigsten kognitiven Therapien wie der REVT? Es war jedenfalls das Produkt eines großen gesellschaftlichen Umbruchs.

Etwa seit den 1920er Jahren kam es in den USA zu einem großen gesellschaftlichen Wandel, der ungefähr in den 1960er Jahren seinen Höhepunkt erreichte – das Land wandelte sich von einer agrarischen Ansammlung von Kleinstädten zu einer urbanen Dienstleistungsgesellschaft. Es kam während dieser Urbanisierung auch zu Veränderungen in der Sozialstruktur: Die Mittelklasse wuchs, vor allem der Dienstleistungsbereich, parallel nahm die allgemeine Bildung zu. Man kennt diese Entwicklung und ihre »Faszination der Riesenstädte,

Riesengeschäfte, Gangstermetropole und der ›frontier‹-Romantik. Inbegriffen war auch die neue wissenschaftliche Psychologie, der Behaviorismus. Er war en vogue« (ROSENBAUER, 1970, S. 15).

Diese neuen Lebensbedingungen der großen Städte, der Dienstleistungsberufe, der Büroarbeit und des sozialen Wohnens in Vorstädten stellten an das Individuum eine Reihe von spezifisch neuen Anforderungen. Das bisherige ›viktorianische‹ bürgerliche Subjekt (wie man es vielleicht noch aus Jane-Austen-Romanen kennt) mit seinem Protagonisten, dem innengerichteten, autonomen und moralischen Geschäftsmann, mit seiner Orientierung an inneren Werten und seiner empfindsamen Gefühlskultur konnte diesen Anforderungen der neuen Lebenswelt nicht mehr wirklich genügen. Und es erscheint den neuen Städtern auch schnell als ländlich, vormodern und rückt an die kulturelle Peripherie der modernen Gesellschaft. Das Aufkommen großer Verwaltungsbürokratien ab 1920 verlangte nach anderen Tugenden als diejenigen des viktorianischen Unternehmers, und auch der zunehmende Dienstleistungssektor verlangte andere menschliche Qualitäten – ein rationales Auftreten und das Vermeiden emotionaler Intensität sicherte hier einen berechenbaren Umgang unter Menschen. Der *Angestellte* in solchen Verwaltungsbürokratien wurde stattdessen nun zum Vorbild dieser Dekaden. Es ging um »smooth bureaucratic or customer relations« (STEARNS, 1994, S. 216) gegenüber »emotion-driven irrationality« (ebd.).

Und auch im Privaten der neuen Vorortgemeinschaften und ihrem engen Zusammenleben wird ein neues Persönlichkeitsideal verlangt, bestehend aus Kompetenzen des gewinnenden Zugehens auf den Anderen, des demonstrativen Interesses am Anderen – angestrebt und erwartet wird der »outgoing character« (RECKWITZ, 2006, S. 361), der ungezwungen mit anderen umgehen kann. Man rückte enger zusammen: Ideal ist nun ein geselliger Charakter, das angenehme Gefühl des ungezwungenen Lebens im Sozialen, in der Gemeinschaft Anderer. Abgewertet werden dagegen die bisherigen bürgerlichen Güte-Kriterien der Gebildetheit und der vollendeten Förmlichkeit. Im Gegenteil: Man sollte auf jeden Fall vermeiden, präventiv und exzentrisch zu wirken. Eine unkomplizierte ›Normalität‹, eine reflexartige Anpassungsfähigkeit bilden nun den Maßstab, die beim bisherigen bürgerlichen Subjekt noch als Prinzipienlosigkeit gegolten hätte. In der Partnerschaft trat die Vorstellung der ›pals‹ an die Stelle der Komplikationen des Mann-Frau-Verhältnisses in der spätbürgerlichen Kultur: Diese »Partnerschaft unter im Prinzip Gleichen« (ebd., S. 365) sollte im Grundsatz so beruhigend wie anregend ›unkompliziert‹ sein. Die Ehe verlor so das Element der

»romantischen Emotionsgemeinschaft« (ebd., S. 366) zugunsten »gemeinsamer Freizeit-Performances« (ebd.) oder mit den Kindern verbrachter Zeit.

Bei diesem Wandel, der in den 1920er Jahren begann, in den 1960er Jahren seinen Höhepunkt erreichte und heute noch sehr prägend ist, sprechen manche Autoren vom Aufkommen einer »Angestelltenkultur« (RECKWITZ, 2006, S. 409) – ihr Protagonist ist der Typus des *Angestellten*. Manchmal spricht man auch von »Amerikanismus«, weil diese Konfiguration ebenso außerhalb der USA als ausgesprochen attraktiv kopiert wurde.

Gesellig, anpassungsfähig, unkompliziert, sachlich-rational und lässig – wie prägt sich ein derartiges Subjektideal dem einzelnen Menschen auf? Für die Anpassungsfähigkeit gibt es dazu durchaus einige Überlegungen: Eltern vermitteln ihren Kindern nun keine scharf umrissenen moralischen Werte mehr, sondern sie halten nur noch allgemein an, »möglichst anständig zu sein« (GREINER, 2014, S. 70). Aber was dies im Einzelfall bedeutet, wird den konkreten Umständen in der Schule und unter den Peers überlassen, welche die Kinder nun ihrer Umwelt sensibel ablauschen lernen müssen. Die Psychologie liefert jedenfalls einen der zentralen Diskurse für die Etablierung dieses neuen Angestelltensubjekts und es war die Hochzeit dieser Angestelltenkultur, in der die kognitiven Therapien wie die REVT ihr Aufblühen erlebten. Welche Charakteristika teilen nun im der Typus des Angestellten und kognitive Therapien wie die REVT im Einzelnen?

5.1 Der außengeleitete Mensch – vielfältige Oberflächen statt innerer Tiefe

Auf der Suche nach dem zentralen Element der Entwicklung zum *Angestellten* sprechen manche Zeitdiagnostiker von einem Wandel einer »Gewissenskultur« (GREINER, 2014, S. 279) zu einer »Anpassungskultur« (ebd.), deren neuen Protagonisten der amerikanische Soziologe David Riesman schon in den 1950er Jahren auf den Begriff gebracht hatte: der »*außengeleitete Mensch*« (RIESMAN, 1958) oder der *Radar-Typ* – weil er nicht mehr einem inneren *Kreiselkompass* folgt wie bisher, sondern mit seinem *Radar* die Umwelt sondiert, was denn nun gerade das angemessene Verhalten ist. Oder genauer: Menschen folgen zwar wie gewohnt ihrem Eigeninteresse, werden aber dabei nicht mehr durch innere moralische Werte, sondern vermehrt durch äußere Konventionen begrenzt.

Oft wird dieser auf Konventionen ausgerichtete Angestellte in der Hochkultur bis heute kritisch gesehen: »Die Tradition des Bildungsromans suggerierte, daß nur eine Person mit »Kreiselkompaß« den Ehrentitel des »Subjekts« beanspruchen durfte« (LETHEN, 1994, S. 235). Aber Riesman selbst beschreibt ihn durchaus positiv: »Während das innere Steuerungsorgan nur eine begrenzte

Manövrierfähigkeit gestattet, ist die seelische Radaranlage nicht auf eine bestimmte Richtung ausgerichtet« (ebd.). So reagieren beide Typen unterschiedlich auf die sie umgebenden neuen Nachrichtenströme: der Innengeleitete hört sie, um sie moralisch zu beurteilen, der Außengeleitete nutzt sie zum Feststellen des angemessenen Verhaltens. Die Autonomie des Angestellten entsteht nicht durch die heroische Orientierung an Werten – er variiert mehr die Vielzahl der ihn in der Stadt umgebenden Konformitäten. Und gerade in den neuen Dienstleistungsberufen sind die Tugenden des innengeleiteten Menschen nicht mehr nötig: Beharrlichkeit und Unternehmergeist. Beim Radar-Typ herrscht dagegen eine beständige Wachsamkeit, aber sie betrifft keine feindliche Umwelt: Sie gilt der Beobachtung von Konkurrenten in einem fairen Wettbewerb, den Modeströmungen, dem Konsumverhalten der anderen. Denn seine Sphären sind die Bereiche von Dienstleistung, Freizeit und Konsum. Der Radar-Typ ist zwar in gewisser Weise ›gewissenlos‹ – aber er inszeniert es nicht als schockierende Amoral, sondern als eine Art »Lässigkeitskult« (ebd.) gegenüber der Steifheit eines frühbürgerlichen Subjekts.

Man kann es auch anders sagen: Dem Angestelltensubjekt geht es also um das *Verhalten* – es kommt zu einer ›Abflachung‹ der bürgerlichen Tiefe moralischer Innerlichkeit. Wie im seit den 1920er Jahren populären Kino und später dem Fernsehen gilt nun die sichtbare Realität als die eigentliche, nicht wie in der lesenden bürgerliche Epoche vorher: »Im nach-bürgerlichen Subjektmodell *sind* die wahrnehmbaren Oberflächen, *sind* die performances das ›Essentielle‹ des Subjekts« (RECKWITZ, 2006, S. 385). Die sichtbare Oberfläche des Verhaltens ist nicht mehr bloß Indikator für eine dahinter liegende Innenwelt aus tiefen Gedanken, Gefühlen und Wünschen: »Das Individuelle scheint hier nicht romantisch als innerer Kern« (ebd., S. 435) auf. Nicht nur Kino und TV, sondern auch der sich demokratisierende Konsum durch die neuen Angestellten bestätigt diese Orientierung an einem Außen – im neuen Konsum erscheint Identität durch Objekte im Prinzip erwerbbar, sie ist nicht mehr – bürgerlich – erst durch einen langfristigen inneren Erwerb von Haltungen erreichbar. Kleidung, Kosmetika, Einrichtungsgegenstände oder Automobile tragen nicht nur zur Erscheinung, sondern zur Identität bei: »Die Objekte brauchen nicht interiorisiert, sondern können scheinbar voraussetzungslos verwendet und in die performance eingebaut werden« (ebd., S. 405).

Die Attraktivität und Relevanz des in den 1920er Jahren aufkommenden Behaviorismus wird aufgrund dieser Vorstellung vom Menschen begrifflich – auch in der Therapie kann es nur noch um die Oberfläche, das Verhalten gehen. Man

kann in ihm bereits eine Wissenschaft (und später auch eine Therapie) des Angestelltensubjekts verstehen: Wenn das Subjekt in der Angestelltenkultur vor allem seine *performance* ist und nicht mehr wie in der bürgerlichen Kultur sein Innenleben, dann kann auch Psychotherapie nur »die behavioristische Vorstellung der grundsätzlichen Revidierbarkeit von Normalitäts- und Leistungsdefiziten durch Verhaltensänderung« (ebd., S. 422) beinhalten. Der Behaviorismus wurde zwar schon zur Frühzeit des Angestellten populär, aber eine eigenständige Verhaltenstherapie entwickelte sich erst in den 1950er Jahren, als der Angestellte endgültig Hochkonjunktur hatte. Auch wegen der schlechten empirischen Erfolge der Psychoanalyse zu dieser Zeit drang die Verhaltensmodifikation nun weit in den psychotherapeutischen Bereich ein (INGRAM & SIEGLE, 2001).

Der Behaviorismus und später die Verhaltenstherapie standen aber nicht allein da – insgesamt wurde seit den 1920er Jahren reflexartiges Verhalten und Gewohnheit aufgewertet und als allgegenwärtig thematisiert. Und auch, wenn ein Innenleben zugelassen wurde, dann war es nahe am Außen – so schon in der Kunst der 1920er Jahre: Schon die Dadaisten hatten sich von dem Innen des Expressionismus ab und einen Außen des Menschen zugewandt: In ihren Kollagen war der Kopf nicht voller Familie und Ausdrucksenergien, sondern bereits voll mit dem Außen von Zeitungen und anderen Medien. Insgesamt sind die Avantgarden der Jahre 1910 – 1930 fasziniert vom Menschen als einer Gestalt mit der einfachen Kontur, frei »von komplizierter seelischer Tiefengliederung« (ebd., S. 53). Das Tun wird also mit dem Angestellten ab den 1920er Jahren schon zur Zentralkategorie des Menschen. Es ist eine »Wendung der Aufmerksamkeit von den dunklen Familiendepots der Seele zu den Äußerlichkeiten der Handlung« (ebd., S. 51).

Letztlich war der Sprung in die Verhaltenswissenschaft während dieser Jahre ein Schock »für einen auf Innerlichkeit orientierten Kulturbegriff des Bürgertums« (ebd., S. 103). Der deutsche Psychologe Karl Bühler beschrieb schon damals den allgemeinen Trend gegen die bisherige Innenorientierung und die Begeisterung für das Verhalten sehr deutlich:

Man muß ein Lebewesen in seinem Aktionsraum vor sich haben, um den Bewegungen dieses Lebewesens ablesen zu können, wie und wohin es sich wendet. [...] das kann der Behaviorist, welcher die Reaktionen eines Tieres oder Kindes in gegebener Versuchssituation beobachtet [...]. Nur einer kann es nicht, oder es fällt ihm zumindest schwer, das Gesehene in seiner wissenschaftlichen Sprache schlicht und einfach zu fixieren; und dieser eine ist der Innenschauer (ebd., S. 104).

Auch die Protagonisten der kognitiven Therapien in den 1950er und 1960er Jahren kokettieren mit der eigenen ›Oberflächlichkeit‹ gegen eine irgendwie ›tiefe‹ Innerlichkeit – so formuliert etwa Aaron T. Beck in einer seiner Lieblingsmaxime: »There's more to the surface than meets the eye« (WILLS, 2009, S. 36). Es geht ihnen natürlich um Gedanken, die hier allerdings Kognitionen genannt werden, auch um das Missverständnis gedanklicher ›Tiefe‹ gar nicht erst aufkommen zu lassen – Kognitionen sind ganz nüchtern eine Art Denk-Verhalten. Zwar kehrt in den kognitiven Therapien damit eine Form der Innerlichkeit zurück: Ein *Reiz* galt nicht mehr, entsprechend der behavioristischen Definition, als ein direkt *Reaktionen* auslösendes, also quasi ›energetisches‹ Ereignis, sondern sein Informationsgehalt – seine Bedeutung – musste zuerst vom Organismus selbst bestimmt werden (BAARS, 1986). Aber es war kein bis zur Kindheit oder dem Unbewussten zurückreichendes Innenleben wie etwa in der Psychoanalyse. Der REVT und den anderen kognitiven Therapie genügt es, die irrationalen kognitiven Schemata aufzudecken – ihr Ursprung spielt keine Rolle. Gedanken sind in den kognitiven Therapien wie der REVT zudem beileibe kein Selbstzweck, auch in ihnen bleibt das Verhalten (und die Gefühle) letztlich zentral – Patienten suchen hier eine Therapie auf, um sich anders zu verhalten, nicht um anders zu denken. Sie entsprechen damit der Orientierung des Angestellten ausgesprochen gut.

5.2 Sex and the Suburb – das Intimleben der urbanen Angestellten

Auch Liebesbeziehungen veränderten sich für die neuen Angestellten – ein Beispiel dafür war das Aufkommen des ›Dating‹ seit den 1920er Jahren, das sexuelle Kontakte gegenüber viktorianischer Romantik in der Liebe betonte. Insgesamt kam es zu einem Rückgang der viktorianisch-bürgerlichen Vorstellung von quasi spiritueller Intensität als Kern der Liebe. Die viktorianischen Kultur erscheint dem Angestellten als formell und steif, er dagegen ist locker und sachlich und geht so auf Distanz zum vorherigen »Sentimentalismus« (RECKWITZ, 2006, S. 418). In dieser Phase blieb zwar die Liebe eine wichtige Angelegenheit, aber sie bewegte sich weg von Fieber romantischer Innerlichkeit, hin zu einer informellen persönlichen und sexuellen Passung: »our marriage should be rational and controllable« (STEARNS, 1994, S. 241).

Nun verstehen sich die Partner als ›peers‹, also als Gleiche – zum Lebensmodell wurde die »kinderorientierte ›companionate marriage‹ und die Kleinfamilie im Rahmen einer mobilen *suburbia*-Gemeinschaft« (RECKWITZ, 2006, S. 359): Die innerehlichen Aktivitäten sind eher Freizeitaktivitäten statt bürgerliche Bildungsaktivitäten. Und vor allem romantische Emotionalität erschien nun also

als Produkt einer lächerlich wirkenden, vormodernen Kultur. Man findet den lockeren unkomplizierten Ton dieser Jahrzehnte auch in deutschen Romanen der Neuen Sachlichkeit in den 1920er Jahren wie Irmgard Keuns *Gilgi – eine von uns* (KEUN, 2002, S. 106), bei der die Autorin ihre Hauptfigur so denken lässt:

Den langen Klaus, der vor zwei Jahren für sechs Monate ihr Freund war, den hat sie die Woche zwei-, dreimal gesehen. Tanzen, Kino, Sommerausflug an den Rhein, Padelbootfahrten, kleiner Weekendauber – alles sehr nett, lustig und nicht weiter aufregend. Wenn man sich sah, war's gut – wenn nicht – hatte man eben andres zu tun. Beide.

Im Zentrum der Beziehung wurde nun viktorianische Spiritualität durch modernen Sex ersetzt – es kam insgesamt zu einer zunehmenden Sexualisierung während der Angestelltenkultur. »Sexualität avanciert [...] zum zentralen, legitimen und notwendigen Austragungsort des Ehelebens« (ebd., S. 360). Als moderner Angestellter war man aufgeklärt: Sex galt nun als eigentlich unkomplizierte Tatsache und er steht im Zentrum einer gleichberechtigten Ehe unter Partnern. »Kinseys Sexualwissenschaft, die neuen Verhütungsmittel (>die Pille<) wie auch die populäre Pornographie sind in den 1950er und 1960er Jahren genuine Produkte der sexualisierten Angestelltenkultur« (ebd., S. 482).

Eingeübt und begleitet wurde diese Entwicklung von der zeitgenössischen Ratgeber-Literatur, die sich besonders der Sexualität annahm. Schon etwa ab 1927 entwickelte sich eine neue Form sich wissenschaftlich gebender Ratgeberliteratur, welche die eher romantischen Vorstellungen von Liebe durch »more concrete, less emotional calculations of long-term compatibility« (STEARNS, 1994, S. 174) ersetzte. Auch die Ratgeberliteratur betonte die besondere Rolle der Sexualität in Sentenzen wie »Sex is [...] the perfect way of showing love« (ebd., S. 180). Offene entspannte Sexualität erscheint im Gefolge der neuen Ehe- und Sexualitätsberatung seit den 1920er Jahren als ein normales und wünschenswertes Faktum, sie steht im Zentrum der Ehe – und die bürgerliche Kultur erscheint nun rückblickend als geradezu schwülstig: »Sie erscheint gewissermaßen als zu wenig offen sexuell und zu sehr erotisch« (RECKWITZ 2006, S. 370). Die romantische, quasi religiöse Qualität der Liebe wurde von den modernen Ratgebern nun kaum noch angesprochen – ebenso die Vorstellung, dass in der Liebe zwei Seelen verschmelzen und ähnliche romantisch-bürgerliche Floskeln. Sexuelle Befriedigung, die sexuelle Kompatibilität beider Partner, wurde dagegen immer wichtiger. Liebe war nun ein zusammenfassender Begriff für die praktischen Einrichtungen, die es einem Paar erlaubten, harmonisch zusammenzuleben, gemeinsame Interessen und Sexualität zu teilen – »Companionship« (STEARNS, 1994, S. 176) hatte

die emotionale Intensität abgelöst. Für partnerschaftliche Spannungen wurden nun fast ausschließlich fehlende sexuelle Passung verantwortlich gemacht: »sex became the touchstone of marital success« (ebd., S. 179).

Vorhang auf für Albert Ellis. Gegen Ende der 1930er Jahre, noch vor seinem Studium der Psychologie, begann Ellis hunderte von Texten zu den Themen Sex, Liebe und Ehe zu lesen – und gleich an einem eigenen mehrbändigen Buch darüber zu arbeiten, davon ausgehend, dass in allen freien oder faschistischen Ländern sexuelle Freiheiten eingeschränkt sind: »freie Liebe, vorehelicher Sex, einfache Scheidung, weitere Verbreitung der Geburtenkontrolle, Liberalisierung der Gesetzgebung und andere Aspekte sexueller Freiheit« (ELLIS, 2010; S. 274*) – das waren die Themen, denen er sich nun annehmen wollte. Ellis hatte also beide Ohren am Zeitgeist: 1935 berichtete die *New York Times* von einer zweiten Katastrophe neben der Armut durch die Wirtschaftskrise – die Scheidungsrate sei um 2.000 % angestiegen und die Hälfte aller amerikanischen Ehepaare sei unglücklich. Diese Tatsachen galten als nationales Problem: Eheprobleme bringen gestörte Kinder hervor und auf lange Sicht psychisch gestörte Erwachsene, welche die Wohlfahrt des ganzen Landes gefährden. Ehe- und Sexualberatung wurde in diesem Zuge als ein wichtiges therapeutisches Thema legitimiert und es entstand die neue Profession der Eheberater. In den USA eröffnete die erste *Ehe-Klinik* 1930 und zwischen 1920 und 1930 hatten die amerikanischen Universitäten die Ehe als Forschungsgegenstand entdeckt – Konstrukte wie Frigidität und Nymphomanie entstanden und verbreiteten sich (MOSKOWITZ, 2001). Ellis war sich nicht immer bewusst, dass er hier als Innovator eines sich ausbreitenden Zeitgeists agierte, sondern verstand sich noch als Rebell, als »sex revolutionist« (ELLIS, 2010, S. 271). Dabei beschreibt er sich selbst bei diesem Thema Sex als dem Ideal des neuen Angestellten weitgehend entsprechend – Sexualität statt Sentimentalität:

[...] at the age of thirteen, I really found sex! My own guess, however, from over ninety years of self-observation, is that I was born distinctly more of a sexualist than a sensualist (ebd., S. 207).

Hier wird greifbar, wie sehr es sich um eine biographische Verkürzung handelt, in Aussagen von Albert Ellis wie »nobody needs love« (in BYRNE, 2013; 18) einen Ausfluss seiner individuellen Kindheitsvernachlässigung zu sehen und mit der aktuell populären Bindungstheorie von Bowlby bei ihm einen vermeidenden Bindungsstils zu diagnostizieren. Im Gegenteil: Ellis formuliert sich hier auf der Höhe seiner Zeit.

Ellis sammelte bereits in den Jahren vor dem Krieg sehr viel Wissen über Sexualität und Familie, so dass er schon bald im Freundeskreis als Experte galt und häufiger um Rat gefragt wurde. Ihm gefiel diese Beratungsarbeit und er gründet sogar ein Institut namens »Love and Marriage Problems« (LAMP) als Vehikel für seine Beratungsklienten – zumeist Freunde und Familienmitglieder. Um auf den Rat seines Anwalts hin diese beratende Tätigkeit zu legitimieren, entschied sich Ellis schließlich, klinische Psychologie zu studieren (MCMAHON & VITERITO, 2007, S. 97). Und Ellis blieb lange beim Thema: Er veröffentlichte in den 1950er Jahren zu dem Thema zuerst Fachartikel, aber dann auch eine Reihe populärer Bücher wie *The Folklore of Sex* (1951) oder *The American Sexual Tragedy* (1954). Weitere Bücher zum Thema erschienen auch noch in den 1960er Jahren, in denen Ellis bereits mit der REVT beschäftigt war (STILL & DRYDEN 2012). Seit den frühen fünfziger Jahren etablierte sich Ellis durch seine Fachartikel und populären Ratgeber zum Thema endgültig als bekannter Sexualaufklärer. Er wurde nun ein auch in Deutschland wahrgenommener Erfolgsautor und Propagandist der Libertinage (»Fürchte dich nicht – tu's!«), der z. B. den Frauen riet: »Zögern Sie nicht, Ihren Partner regelrecht zu vergewaltigen« (SPIEGEL, 1967, S. 174). Der *Stern* ernannte ihn zum *Philosophen des Seitensprungs* (STERN, 1967)¹. Ende der Sechziger Jahre hatten seine populären Bücher zum Thema eine Gesamtauflage von mehreren Millionen Exemplaren erreicht.

5.3 Eine bessere Welt durch Sachlichkeit – der Wissenschaftsoptimismus der Angestelltenkultur

Zur Angestelltenkultur dieser Jahre gehört auch ein ausgeprägter *Wissenschaftsoptimismus*, der sich ebenso in den *kognitiven Therapien* finden lässt. In den USA der 1950er Jahre und darüber hinaus hegte man den Glauben an ein besseres Leben durch technischen Fortschritt. Wissenschaft und Technologie galten als die Träger der Hoffnung, die moderne Massengesellschaft und ihre Entwicklung zu ordnen und auch individuell zu größerem Wohlstand, mehr Freizeit und Zufriedenheit für alle Menschen zu führen (HEATH & POTTER, 2005). Es herrschte also zur Entstehungszeit der REVT ein ausgeprägt technokratisches Bewusstsein mit einem hohen Vertrauen in die praktische Macht wissenschaftlich abgesicherter Entwürfe – die Utopie einer durch wissenschaftlich-technische Planungsrationale weitgehend befriedeten Gesellschaft: Wissenschaft und Technik können dem Menschen helfen, »eine neue, bessere Welt zu erschaffen; eine Welt ohne

1 Herzlichen Dank an Burkhard Hoellen für die Zeitschriftenartikel.

Vorurteile, Aberglaube, Ignoranz und Missgunst« (INGENKAMP, 2012, S. 168). Die Erfahrung der Weltkriege machte eine Gesellschaft nach dem Bild von Experten gesteuerter wissenschaftlicher Rationalität für die amerikanische Gesellschaft zusätzlich attraktiv – im Kontrast zu der »irrationality and childishness of European warmongers« (STEARNS, 1994, S. 201). Die Wissenschaft bot dagegen eine Utopie, in dem Gerechtigkeit nicht mehr emotional erstritten, sondern Probleme durch »calm compromise« (ebd., S. 131) gelöst werden – »rationality« (ebd., S. 216) gewann stark an Popularität.

Und so darf man auch den damaligen *Ideal-Typus des Angestellten* nicht für einen Vorläufer des heutigen *Managers* halten: Vielmehr war der *Ingenieur* das Vorbild des höheren Angestellten zwischen den 1920er und 1970er Jahren. Wie dieser vollzieht er koordinierende Tätigkeiten auf routinierte Weise – es geht um Planung und Störungsvermeidung. Er wird bei einer Störungsmeldung aktiv und setzt den Mechanismus der Selbstkorrektur der Organisation in Gang. Innerhalb des Modells erscheint er als »körperlich-mentales Informationsverarbeitungssystem« (RECKWITZ, 2006, S. 346). Er benutzt für sich und seine Aufgaben einen »Code des ›Technischen‹ und ›Sachlichen‹« (ebd., S. 283), wie man ihn auch Vorbildhaft schon im Behaviorismus der 1920er Jahre finden kann. Das Leitbild des Angestellten bildet letztlich die ›sachliche‹ Persönlichkeit, als deren Modell die funktionale Regularität des Technischen fungiert. Verhalten und Denken sollte auf diese Weise sachlich, rational und funktional ausfallen. Das Auftreten prägt die »smooth, logical coolness« (ebd., S. 355) des Angestellten-Ingenieurs. Passend dazu werden im Erscheinungsbild nun auch für den Mann der schlanke Körper und eine auffällig-unauffällige Eleganz in der Kleidung zum Ideal.

Zentrale Heilsfigur in der Angestelltenkultur war – neben dem Ingenieur – der *Wissenschaftler*: Anders als in antiken Staaten, wo die Philosophen die einzige Wissenselite bildeten, nahm die schöpferische Elite der Wissenschaftler, deren Zahl sich in den USA zwischen 1930 und 1964 verzehnfacht hatte, deren Platz ein. Ihr hohes Prestige verdankten die Wissenschaftler neben ihrem großen Spezialwissen auch ihrer scheinbaren Unabhängigkeit von der Wirtschaft und ihrem besonderen Ethos: Während die wirtschaftliche Bourgeoisie aus profanem Eigennutz handelt, so die allgemeine Annahme, stehen die Wissenschaftler für liberale Werte, Leistungsorientierung, Gemeinschaftsgeist, Uneigennützigkeit und einem systematischen Skeptizismus, der Objektivität und Distanz zu jeder Ideologie zu garantieren schien (BELL, 1979).

Der mit der Wissenschaft eng verschwisterte Begriff der Rationalität ist derart prägend für die REVT, dass ein Autor sicher nicht falsch liegt, Ellis als den

»Quintessential Scientist-Practitioner“ (MINOR, 2007, S. 63) zu bezeichnen. Rationales, wissenschaftliches Denken liegt damit nicht nur im Herzen der REVT, sondern auch am Puls der Zeit ihrer Gründungsdekaden. Ellis hatte seine REVT stark auf die Wissenschaftlichkeit ausgerichtet, manchmal nicht ohne großes Pathos:

[...] if people only and purely think scientifically (which, to be realistic, they most probably will never completely do), if they virtually never are dogmatic, absolutistic, pious and sacramental in their attitudes towards themselves, toward other humans, and towards the world, practically all their »emotional« disturbance [...] would disappear or be minimized (ELLIS, 1983, S. 33).

Noch stärker ist die *Kognitive Therapie* von Aaron T. Beck durch die Bewunderung des Wissenschaftlers geprägt. Die gesamte *Kognitive Therapie* entstand als eine Art Training in alltäglicher Wissenschaftlichkeit: Wissenschaft gilt ihr als erfolgreiches Modell für das Schaffen von wirklichkeitsnahen Bedeutungen und sinnvollem Handeln – erkennbar an Redewendungen wie die vom Menschen als *praktischem Alltagswissenschaftler*, der Therapie als *kollaborativem Empirismus*, und der Welt als *Labor des Alltagslebens* (RUSSELL, 1991). Die *Kognitive Therapie* ist an das Leitbild des Wissenschaftlers mehr als nur angelehnt: Die weltanschauliche Orientierung der KT ist eine wissenschaftliche; der Mensch im Allgemeinen wird als persönlicher Wissenschaftler verstanden und die zwischenmenschliche Struktur der Kognitiven Therapie lehnt sich an die Zusammenarbeit von Wissenschaftlern an.

Zentral für den noch nicht angekränkelten Wissenschaftsoptimismus der frühen kognitiven Therapien ist vor allem der Wissenstransfer aus der zeitgenössischen Kybernetik und Kognitionspsychologie: Entlang der *Computermetapher des Geistes* gilt das Schaffen validen Wissens als zentrales Ziel aller geistigen Aktivität des Menschen – der Organismus muss Information auf adaptive Weise verarbeiten, um in seiner Umwelt zu überleben. Bei psychischen Problemen führen dagegen selektive Interpretationstendenzen zu einer einseitigen Datenauslese – und so zu einer Fehlanpassung an die soziale Realität (CLARK, 1997; BECK & WEISHAAR, 1989). Die heute peinlich auffällige Arroganz, mit der sich hier eine elitäre Berufsgruppe – Wissenschaftler – selbst zum Inbild aller Menschen erklärt, macht besonders deutlich, wie eingenommen die Psychotherapeuten dieser Zeit vom Ideal des Wissenschaftlers waren. An ihm sollte die Welt genesen ... oder zumindest der Geist. Aber sie waren es nicht allein, sondern es war ein Echo einer allgemeinen Wissenschaftsgläubigkeit der Angestelltenkultur.

5.4 »the american cool« – der entemotionalisierte Angestellte

Eine weitere Entsprechung von *Angestelltenkultur* und *kognitiven Therapien* findet sich in einer zunehmenden *Entemotionalisierung* menschlichen Auftretens in diesen Jahrzehnten: Beide teilen sozusagen den gleichen emotionalen Stil. Dem Soziologen Peter N. Stearns und seinem Buch *American Cool* (1994) folgend hat nämlich jede Zeit ihren eigenen emotionalen Stil – und seit den 1920er Jahren habe sich eben eine ›cool culture‹ ausgebreitet, geprägt von einer allgemeinen Intoleranz gegenüber intensiven Emotionen zugunsten einer Betonung von eher gefühlsneutraler Rationalität. Schon die beschriebene allgemeine Verwissenschaftlichung der amerikanischen Gesellschaft förderte eine solche Distanzierung vom Emotionalen: »As in so many aspects of emotional culture [...] science was deliberately contrasted with sentiment« (STEARNS, 1994, S. 178).

Den grundlegenden Wandel in der emotionalen Kultur der amerikanischen Mittelklasse kann man nach Stearns nicht wichtig genug nehmen: Die »idea of cool« (ebd., S. 1) habe sich zwischen den 1920er und 1960er Jahren in den USA ausgebreitet und bestimme bis heute noch den normalen emotionalen Habitus der Amerikaner. Ja, 40 Jahre nach dem Beginn der neuen emotionalen Kultur hatte sie überhaupt erst ihre volle Ausprägung erreicht. Und auch wenn es Zeichen dafür gibt, dass wieder Bewegung in den emotionalen Stil der Amerikaner gekommen ist: Nach vierzig Jahren sei die amerikanische Mittelklasse letztlich immer noch dabei, die kühlere emotionale Kultur der Angestellten zu assimilieren, es handelt sich um lange Entwicklungen, die eine solche neue Kultur überhaupt ausbilden. »By the 1990s, several generations had been schooled in the desirability of keeping most emotions buttoned up and expecting other people to do the same. American cool still prevails« (ebd., S. 310).

Kernelement des neuen emotionalen Stils der Angestelltenkultur ist eine allgemeine Distanz zu Emotionen: Gefühle werden durchgängig negativ konnotiert, als »potentiell sozial peinlich« (RECKWITZ, 2006, S. 416), »als Zeichen emotionaler Unreife« (ebd., S. 417) – dagegen gilt nun: »Being a cool character means conveying an air of disengagement, of nonchalance« (STEARNS, 1994, S. 81). Emotionen hatten mehr als nur ihre bisherige Nützlichkeit verloren: Gefühle galten nun nicht mehr nur als keine guten Führer durchs Leben, sondern sie störten zudem die wissenschaftlich arbeitende Rationalität – Daraus ließ sich nur eins ableiten: »Emotion should be avoided precisely because it beclouded reason« (ebd., S. 145). Emotionen waren nun mehr oder weniger archaische Phänomene ohne praktischen Nutzen – daher trat nun ihre belastende Intensität in den Vordergrund: Nun fiel z. B. die »unpleasantness of fear« (ebd.) schmerzlich

auf. Bisher willkommene Emotionen wie Schuldgefühle, Trauer, Mutterliebe, romantische Liebe, die im Rahmen der viktorianisch-bürgerlichen Kultur noch als notwendige, positive Regungen eines vollwertigen Subjekts erschienen waren, werden in der Angestelltenkultur nun zu Gegenständen der Rückzüchtung: Gewissensängste wie auch emphatische Liebe bedrohen schließlich nur die Balance des sozial ausgeglichenen Subjekts. Als ›tierische‹ Emotionen werden sie zu lächerlichen Relikten einer viktorianischen Innerlichkeitskultur. Den Emotionen zu folgen war ab jetzt unaufgeklärt.

Der bisher gängige *viktorianische emotionale Stil* schrieb zwar auch Gefühlskontrolle vor, kultivierte dazu vor allem die positiven Gefühle. Letztlich sollten sogar alle Gefühle nutzbar gemacht werden – es gab eine »Wertschätzung des Impulsiven« (RECKWITZ, 2006, S. 342). Dieser emotionaler Stil (von Romantik und Aufklärung herkommend) hat sich etwa ab 1820 zu formen begonnen. Gefühle wie Mut, Trauer oder Mutterliebe galten hier als ein durchaus sinnvoller Kompass menschlicher Handlungen und wurden entsprechend ausdifferenziert. Sie zu empfinden und sich nach ihnen zu richten gehörte zum viktorianischen Subjektideal. Damit war es in der Angestelltenkultur nun vorbei: Zwischen 1920 und 1960 habe sich in den USA das Streben nach emotionaler Kühle als dominierend durchgesetzt. Als Amerikaner war man nun nicht mehr emotional, sondern ›nice‹ -»Niceness« (STEARNS, 1994, S. 292) wurde der Slogan für eine freundlich zugewandte, aber nie tief emotional beteiligte Umgangsform. Und mit dem Fernsehen in den 1950er Jahren wurden dies »ever-smiling models of service« (ebd., S. 219) allgemeine Norm. Der Schriftsteller Richard Yates, ein Chronist der 1960er Jahre, fängt dies in einem Dialog zweier Freundinnen über in Frage kommende Partner treffend ein (YATES, 2017, S. 31):

Doch Ralph hatte den ganzen Sommer über nicht lockergelassen, und im Herbst hatte sie sich langsam, aber sicher zu ihm bekannt. »Was gefällt dir denn nicht an ihm, Martha? Er ist doch absolut nett.«

»Ach, absolut nett ist jeder, Grace«, erwiderte Martha in ihrem College-Ton, so daß »absolut nett« wie etwas leicht Absurdes klang;

Der ideale Angestellte war also umgänglich, freundlich, aber nicht tief emotional beteiligt. Denn schließlich hatten einem diese archaischen Emotionen nichts Sinnvolles mehr zu sagen, war im Gegenteil quälend und störten beim Nachdenken. Ohne sie erlebte man sich hingegen gegenseitig als vorhersagbar, ohne unberechenbare emotionale Ausbrüche. Ein informelles Auftreten sollte sich dabei

»mit einer entemotionalisierten Distanziertheit des Verhaltensstils« (RECKWITZ, 2006, S. 416) zu einer freundlichen Lässigkeit verknüpfen. Während sie also die Regulierung des Auftretens, der Kleidung und der Sexualität in der Moderne der Angestelltenkultur lockern, geht die Toleranz für emotionale Inbrunst deutlich zurück.

Emotionskontrolle wurde also eine wichtige gesellschaftliche Anforderung für den Angestellten – und neue Fertigkeiten dieser Emotionskontrolle mussten nun dringend erworben und angewandt werden. Und wo dies nicht gelingt, sondern starke und impulsive Emotionen durchbrechen ist dies Grund genug für »a turn to therapy« (STEARNS, 1994, S. 248). Hier ist sie also wieder – die Therapie »for the Normal« (HERMAN, 1995, S. 257): Gefühlskontrolle sollte soweit eingeübt werden, dass die Emotionen nicht eher die rational-wissenschaftliche Selbststeuerung blockieren, aber auch das Unangenehme heftiger Gefühle an sich sollte möglichst verkleinert werden. Ziel der psychotherapeutischen Eingriffe ist also auch eine »Reduktion der affektiven Innenwelt« (RECKWITZ, 2006, S. 417). Gefühle wurden in der Angestelltenkultur potentiell als bedrohlich eingeschätzt und für die Einhegung dieser Gefühle, nun die allgemeine und anspruchsvolle Aufgabe jedes guten Angestellten, bedurfte es des Rats von Experten: Gefühle sollten möglichst schnell verbalisiert, die gefährliche Emotion kommunikativ gemacht und mittels Verstandeskraft aufgelöst werden.

Man muss gar nicht viele Worte machen, um die Ähnlichkeit zwischen diesem *emotionalen Stil* und *kognitiven Therapien* wie der REVT augenfällig zu finden. Besonders die Beckische *Kognitive Therapie* benutzt gern und häufig *Gefühls-Skalierungen*, der Überlegung folgend, dass es gerade die Stärke von Emotionen ist, die sie überhaupt zu einem psychischen Problem werden lässt: Klienten möchten sich berechtigterweise weniger depressiv oder ängstlich fühlen. Stärke- und Belastungsgrad lassen sich auf Skalen von 0–100 oder 0–10 einschätzen, wobei der Therapeut die höchste Ziffer als »stärkste bisher erlebte Gefühlsreaktion, extremste bisher erfahrene Belastung« (WILKEN, 1998, S. 60) beschreibend vorgibt – »Wie stark würden Sie ihre Wut einschätzen, auf einer Skala von 0–10?« Umfänglichere Überlegungen zum Nutzen von Emotionen finden sich nicht, sie stehen wie selbstverständlich am Ende des ABC und ihre Nachwirkungen interessieren kaum. Ein solches therapeutisches Vorgehen entspricht besonders gut dem emotionalen Stil dieses Zeitalters.

Die *Emotionstheorie* der REVT hat sich zwar inzwischen deutlich ausdifferenziert und modernisiert. Sie betont, dass auch stark negative Emotionen angemessen sein können – starke Gefühle gelten erst dann als problematisch, wenn sie

ein Verhalten verhindern, dass einen Klienten den eigenen Zielen näher bringt (SCHWARTZ, 2008/2009; DRYDEN, 2012): Erst Angst, die von blockierendem Vermeidungsverhalten begleitet wird, ist z. B. ein Problem. Aber in den frühen Jahren ist auch Albert Ellis dem *Coolness-Denken* der Zeit verpflichtet, wie man vielen eher beiläufigen Formulierungen entnehmen kann – wenn er z. B. davon spricht, dass es darum geht »to reason oneself into a state of calmness« (ELLIS, 1958, S. 36).

5.5 Ruhige Rationalität – der innere Frieden des Angestelltensubjekts

Entemotionalisierung, wissenschaftliches Denken, entspannte Sexualität statt Liebesinbrunst – es lässt sich leicht schlussfolgern, was dies für *die innere Dynamik des idealen Angestellten* bedeutet. Die Angestelltenkultur insgesamt und besonders der Kognitivismus der 1960er Jahre kreiert die Utopie einer ruhigen, stabilen Psyche – etwas inhärent Friedliches gegenüber den bisherigen psychologischen Konzepten von randalierenden Kräften oder Energien (CLERC, 2009). Die Vorstellung von Informationsverarbeitung als zentraler menschlicher Geistestätigkeit sorgte dafür, dass die Psychologen nun »ihre Aufmerksamkeit auf den Menschen als rationales Wesen [...] richten, und nicht nur auf die Probleme seiner Begierden, seiner Torheiten und seines Willens« (BRUNER, 1997, S. 150). Es war die emotionale Kultur für ein Gesellschaftsbild, in dem Gerechtigkeit nicht mehr emotional erstritten wird, sondern Probleme durch »calm compromise« (STEARNS, 1994, S. 131) gelöst werden.

Das war, wie gesagt, eine deutliche Abweichung von den bisherigen Vorstellungen der menschlichen Psyche. Schon die Alltagspsychologie ist bis heute im Kern eine »belief-desire psychology« (SMITH, 1996; S. 257): Bestimmte *mentale* Zustände – Überzeugungen und Intentionen – werden als Handlungsursachen angenommen, ein menschliches Innenleben aus kognitiven Überzeugungen zu Welt und den Menschen (»beliefs«), kombiniert mit Motivzuständen (»desires«), Absichten oder Zielen, die Menschen überhaupt erst zu Handlungen animieren, wird im Alltag allen Handlungen unterlegt (HOCUTT, 1996). Der Mensch drängt vorwärts oder weicht zurück, ist hin und her gerissen von widerstrebenden Absichten. Von den Antrieben, den Intentionen, für menschliches Verhalten in der Alltagspsychologie haben sich die *kognitiven Therapien* der frühen Jahre fast komplett auf die Überzeugungen, die Kognitionen, beschränkt. Gleichzeitig wurde die physikalischen Energiebegriffen in den bisherigen psychologischen Theorien nun durch das neue kybernetische Paradigma der Information ersetzt (CLERC, 2009): Die Dynamik aufgestauter Triebe, überschießender oder fehlender Kräfte

verschwand zugunsten einer rechnenden Stabilität der Psyche – gegenüber der bisherigen Betonung dynamischer Unordnung brachte die Informationsverarbeitung also wirklich etwas inhärent Friedliches ins Zentrum des Menschen. Im folgenden Zitat kann der eine Pionier kognitiver Therapie, George Kelly, ohne besonderen Bedeutungsverlust durch einen der anderen, Albert Ellis oder Aaron T. Beck, ersetzt werden:

Die enorme Aufmerksamkeit, die heute »kognitiven Prozessen« gewidmet wird, offenbart eine weitere Dimension der modernistischen Sicht: Der Kern des Menschen ist rational. Betrachten wir die Entwicklung der Psychoanalyse in diesem Jahrhundert. Freuds Kessel von brodelnden und verdrängten Motivkräften, die eine so zentrale Rolle in der romantischen Definition spielen, wich allmählich aus dem Blickfeld. Stattdessen rückte das Ego in den Mittelpunkt des Interesses, das für Freud das geplagte und verwirrte Zentrum der Rationalität war. Freuds Nachfolger Adler legte starke Betonung auf die bewusste Wahl; Horney war der Ansicht, dass Menschen ihre eigene Selbstanalyse leiten können [...]. Die vielleicht krönende Rationalitätstheorie lieferte der Wissenschaftler und Therapeut George Kelly. Für Kelly spielten die emotionalen Triebe im menschlichen Verhalten überhaupt keine Rolle. Vielmehr funktioniert das ideale Individuum genau wie ein reifer Wissenschaftler, der beobachtet, kategorisiert und Hypothesen prüft [...] Als Modernist nahm Kelly sorgfältig Einblick in die menschliche Natur und siehe – er entdeckte einen Wissenschaftler (GERGEN, 1996, S. 81).

Gerade in der Beckschen *Kognitiven Therapie* hat man oft den Eindruck, dass im menschlichen Inneren ein mildes Wetter vorherrscht, auf dessen glattem Spiegel der See das Schiff der Vernunft ungehindert seine Strecken fährt und kognitive Navigationsfehler die einzigen psychischen Probleme darstellen. Sie verbindet ihr Menschenbild des Alltagswissenschaftlers eng mit einer Computermetapher des Geistes, diese enge Verschwisterung von Wissenschaftlichkeit und dem Modell der Informationsverarbeitung ist ihre typische Kontur (BECK & WEISHAAR, 1989): Der Organismus muss Information auf adaptive Weise verarbeiten, um in seiner Umwelt zu überleben – dazu nimmt er relevante Daten auf, synthetisiert sie zu Konzepten und leitet daraus Handlungspläne ab. Probleme der Informationsverarbeitung erscheinen in der KT als die bekannten kognitiven Verzerrungen oder »cognitive Errors« (DERUBEIS, TANG & BECK, 2001; S. 352), z. B. Alles-oder-Nichts-Denken und Übergeneralisieren.

Aber auch der ursprüngliche Titel der REVT, Rationale Therapie, verortet sie innerhalb dieser ruhigen Orientierung. Ursprünglich hatte Ellis auch andere Titel für seine Therapie erwogen – »such as ›logical‹, ›persuasive‹, ›objective‹, and ›realistic‹ therapy« (ROBERTSON, 2010, S. 110): Auch sie drehen sich alle um den

gleichen Kernklaren und ruhigen Denkens. Das optimistische Menschenbild der REVT schlägt in die gleich Kerbe: Der Mensch ist ein freies, selbstbestimmtes und zumindest vernunftfähiges Individuum – wenn Menschen nur intensiv und geduldig ihre irrationalen Überzeugungen bearbeiten und anschließend im Sinne rationaler Überzeugungen handeln, dann versetzen sie sich selbst in die Lage, ein gelungeneres Leben zu führen. Allerdings vergisst die REVT nicht zu betonen, dass die meisten Menschen sich leider nicht diese Mühe kognitiver Selbstbestimmung machen und daher ihr Zufriedenheitspotential nicht voll ausschöpfen (DRYDEN & NEENAN, 2006).

5.6 Der ideale Angestellte und seine Psychotherapie – ein Zwischenfazit

Lässt man sich diese Kontur des idealen Angestellten – als Menschenbild seiner Zeit – noch einmal konzentriert durch die Finger gleiten, dann wird schnell deutlich, dass es auch die Kontur kognitiver Therapien wie der REVT ist: äußeres Verhalten statt innere Tiefe, entspannte Sexualität statt romantischer Inbrunst, sachliche Wissenschaftsbegeisterung statt Gefühlslenkung, freundliche unkomplizierte Lässigkeit (›nice‹) statt unberechenbare Emotionalität, ruhige und möglichst korrekte Informationsverarbeitung statt innere Konflikte und triebhafte Ausbrüche.

Kognitive Therapien wie die REVT können ihre Herkunft aus diesem Geist der 1950er und 1960er Jahre in den USA nicht leugnen: Sie folgen einem relativ positivem Menschenbild (selbstbestimmt und letztlich von seinen ›höheren‹ rationalen Fähigkeiten gesteuert) und sind tief imprägniert vom zeitgenössischen Wissenschafts- und Vernunftoptimismus. Sie haben sich entwickelt in einem sich als therapeutisch verstehenden Staat, der erstmals eine ›*therapy for the normal*‹ zur Verbesserung des Lebens und einer mehr oder weniger fürsorglichen Bürgersteuerung förderte. Dies spiegelt sich in der sehr aktiven, vernunft- und wissenschaftsbezogenen Therapiegestaltung, dem Ansprechen des klaren Verstandes der Klienten und einer Überzeugung von der letztlich ausgeprägten Veränderbarkeit der Menschen, während parallel der hohe Expertenstatus von Therapeuten und die Notwendigkeit von Therapie für einen großen Anteil der Bevölkerung nicht angezweifelt werden. So kann man die REVT in ihrer Grundform als eine Therapieform ihrer Zeit bezeichnen: »Sein [Ellis'] psychotherapeutisches Denken war sicherlich geprägt auch von der Zeit Eisenhowers. Er fokussierte auf den Einzelnen, der, wenn er rational zu denken akzeptiert und sich auch mit unerträglich wahrgenommenen Umständen innerlich arrangiert, sein Glück findet (KESSLER, 2013, S. 360).

Exkurs: Neue Sachlichkeit – das Angestelltensubjekt in Deutschland

Hat es die beschriebene Angestelltenkultur eigentlich auch in Deutschland gegeben? Die Situation nach dem ersten Weltkrieg bot schließlich hier ebenfalls recht gute Bedingungen für einen Wandel der Subjektkultu: Im Krieg war in gewisser Weise auch die typische bürgerliche Psyche des 19. Jahrhunderts mit ihrer Innenlenkung durch moralische Werte und Schuldgefühle bei Abweichung gescheitert – »Moral hat an Überzeugungskraft eingebüßt« (LETHEN, 1994, S. 7). Tendenziell kommt es auch in Deutschland seit den 1920er Jahren zu einer »Wende von der Über-Ich-lastigen Kultur zur verhaltensorientierten Zivilisation« (ebd., S. 31), in der das Verhalten nun mehr von sichtbaren Instanzen und externen Regeln gesteuert werden sollte, von Konventionen.

Wichtiger noch als diese Destruktion der alten bürgerlichen Subjektkultur ist das Aufkommen, der Rahmenbedingungen einer neuen – mit den nun schon bekannten Aspekten von Technisierung und Urbanisierung, Dienstleistungsgesellschaft und Verwissenschaftlichung. Auch hier sind es z. B. technische Neuerungen, die den Einzelnen enger in Kontakt mit anderen Menschen bringen, wie das Massenmietshaus oder das Radio, die den Wandel antreiben. Allerdings war in Deutschland der tertiäre Sektor der Dienstleistungsberufe verglichen mit den USA noch sehr instabil, selbst in den etwas ruhigeren Jahren zwischen 1923 und 1929. So war Angestellte zwar als reale Person noch nicht derart ausgeprägt präsent, galt allerdings als Figur bereits als idealer Bewohner moderner Wohnungen und Städte, als Publikum für Revuen und Filme. Es sind aber oft eher Pläne – und die Designer und Architekten scheinen noch auf diesen Menschentypus zu warten.

Weitere Unterstützung fand die neue Angestelltenkultur auch in Deutschland durch eine grassierende allgemeine Amerika-Begeisterung: »Wie Wissenschaftlichkeit, Sport, Nützlichkeit, Objektivität war Amerikanismus ein Zeittrend« (ROSENBAUER, 1970, S. 14) der zwanziger Jahre – sprachliche Anglizismen und Vorliebe für Jazz, Boxen und Chaplin-Filme sind ein Teil davon. Es gibt eine »Faszination der Riesenstädte, Riesengeschäfte, Gangstermetropole und der ›frontier‹-Romantik. Inbegriffen war auch die neue wissenschaftliche Psychologie, der Behaviorismus. Er war en vogue« (ebd. S. 15). Er war zu der Zeit das in der Psychologie, was der Dadaismus für die Kunst oder der Jazz für die Musik war. In einem weiteren Buch über die 1920er Jahre heißt es, die Schlagworte seien damals gewesen: »Taylorian efficiency, Watsonian Behaviorism, functionalism, jazz, machinery and technology, boom, Lindbergh, and, above all, American pragmatism« (ebd.).

Viele der beschriebenen Facetten des *Angestellten* finden auch in seinen frühen deutschen Vertretern, z. B. eine Begeisterung für die neuen naturwissenschaftlichen Erfindungen. Die Welt besteht aus der wissenschaftlichen Perspektive aus sich bewegenden Körpern, Menschen sind Dinge unter Dingen, die Vernunft ist ein »Ausgleichsapparat im Bewegungssystem Mensch« (LETHEN, 1994, S. 75). Man findet viel von der Wissenschaftsbegeisterung der 1920er Jahre bei dem Schriftsteller Berthold Brecht, der auch gelegentlich als marxistischer Behaviorist bezeichnet worden ist. So bezog er oft Stellung gegen die bisherige romantisch geprägte introspektive Psychologie, die »durch behavioristische, soziologische, experimentelle Psychologie« (ebd., S. 74) ersetzt werden sollte. Von der Kunst forderte er einen engen Bezug zu aktuellen Wissenschaft: »Kunstwerke haben das Recht, intelligenter zu sein als die wissenschaftliche Psychologie ihrer Zeit, aber nicht das Recht dümmer zu sein« (ebd.). Auch in den neusachlichen Roman *Ginster* (1928) von Siegfried Kracauer macht die Hauptfigur seiner Wissenschafts- und Technikbegeisterung zeittypisch Luft – sie prägt selbst die Menschenbeschreibung:

Die Wirtin hieß Ulla. Sie setzte sich aus drei übereinander angeordneten Kugeln zusammen, die sich in einen Kegel einbeschreiben ließen (KRACAUER, 2013, S. 10).

Romantische Beschreibungen wurden dagegen spöttisch belächelt, so etwa vom Schriftsteller Robert Musil: »Heute sagt man mir mit den paar Worten ›asthenischer, schyzothymischer Typus‹ mehr als mit einer langen individuellen Beschreibung« (LETHEN, 1994, S. 196). Und auch Anzeichen für eine *Entemotionalisierung* sowie eine Variante amerikanischer zeitgenössischer ›niceness‹ finden sich in Deutschland. Stefan Zweig schreibt z. B. von einer Vergiftung durch Mitgefühl in *Ungeduld des Herzens*. Das Mitleid als Gefühl hat auch hier seine positive Orientierungsfunktion eingebüßt, besonders ein unaufgeklärtes und sentimentales Mitleid. Und schon Fontane lässt in *Effie Briest* eine Figur sagen: »Woran scheitert man denn im Leben überhaupt? Immer nur an der Wärme« (ebd., S. 306). Stattdessen entwickeln die neusachlichen Typen einen *Lässigkeitskult*: Höflichkeit und Reserviertheit, ein Auftreten ohne intensive Gefühle – das sind hier die Pendanten zum ›nice‹. In der modernen Öffentlichkeit der Städte zumindest ginge es darum, dass sich Menschen nahe kommen, ohne sich zu treffen – höflich und aufmerksam genug, um sich nicht durch Gleichgültigkeit oder Rohheit zu verletzen, aber auch reserviert genug, um eine zu große unbeabsichtigte Nähe zu verhindern. Das Zusammenleben erforderte nun eben eine kultivierte Distanz.

Im Deutschland der 1920er Jahre erscheint also der Angestellte, der neue, ›angelsächsische‹ Typus, aber er bleibt eher eine Randerscheinung und in der Hochkultur der Zeit wird gewöhnlich auf ihn herabgeschaut. Er taucht als Figur eher in den trivialeren Genres auf, dem Kabarett und dem Kriminalroman – vielleicht in Tucholskys *Schloss Gripsholm* oder Kästners *Fabian* findet sich ein Lässigkeitskult. Häufiger finden sich aber selbst in solchen neusachlichen Romanen Subjekte der Innenlenkung als Helden, die nun in der urbanen Angestelltenkultur nicht mehr zurechtkommen und lieber untergehen als sich zum neuen Verhaltenstypus zu entwickeln. Für die Hochkultur schildert weiterhin die alte Subjektkultur mit ihrer Innerlichkeit und fast psychoanalytischer Dynamik den einzig ›wahren‹ Menschen. Das neusachliche Subjekt gilt dagegen schnell als entfremdet (LETHEN, 1994). In den 1930er Jahren wird schließlich dem neuen *lässigen und wissenschaftsbegeisterten Rationalitätstypus* endgültig der Boden entzogen. Bereits Ende der zwanziger Jahre scheinen sich die kühlen Ideale des Angestellten zu erschöpfen – und tauchen erst wieder nach dem zweiten Weltkrieg als amerikanischer »Radartypus« (ebd., S. 128) des schon beschriebenen Angestellten auch in der BRD wieder auf.

6. Die unternehmerischen Kreativen – ein erneuter Wandel der Subjektkultur?

Begeisterung für Wissenschaft, Ingenieurskunst und der häufig damit verbundenen technischen Machbarkeitskult, spöttisches Lächeln über Gefühle und Romantik in der Liebe, verbunden mit unkomplizierter Lässigkeit (›Coolness‹), der positive Blick auf Anpassung an äußere Konventionen, dazu eine Abneigung bezüglich innerer ›tiefer‹ Werten und Individualismus ... ist dies Ideal des Angestellten heute eigentlich noch präsent? Die Gegenwartsdiagnostiker sind sich hier nicht ganz einig. Einerseits ist dies Bild der idealen und gesunden Person sicherlich nicht verschwunden – nach dem Auftauchen in den 1920er Jahren und einem ersten Höhepunkt in den 1960er Jahren macht es auch heute noch einen großen Teil unserer Subjektkultur aus. Subjektideal ändern sich nur langsam und über mehrere Generationen hinweg: »By the 1990s, several generations have been schooled in the desirability of keeping most emotions buttoned up and expecting other people to do the same. American cool still prevails« (STEARNS, 1994, S. 310).

Andere Positionen sehen die Angestelltenkultur dagegen langsam an Boden verlieren: In den 1970er und 1980er Jahren bildeten sich danach erste Konturen eines neuen Subjektideals heraus, dessen Vorbilder nicht mehr der Angestellte,

Ingenieur oder Wissenschaftler ist, sondern der Manager und der Künstler. Manche Autoren sprechen von einer neuen ›*kreativen Klasse*‹ die den Rationalismus ihrer Vorgänger zu überwinden trachtete und dabei »mit einer Sensibilisierung der sinnlichen Wahrnehmung, des Körperempfindens und der Emotionen, mit kreativer Aktivität, mit [...] Gruppenerfahrung und der Stilisierung des eigenen Ich« (RECKWITZ, 2006, S. 443) experimentierte.

Alles begann mit den Gegenkulturen: Während der in den USA auch als »me decade« (MOSKOWITZ, 2001, S. 219) bezeichneten Dekade der 1970er Jahre wandte sich der Befreiungsimpetus der politischen Gegenkultur nach innen und wurde vor allem als Anliegen verstanden, die eigenen Emotionen zu befreien. Nach ihrer politischen Ernüchterung ging es der Gegenkultur der 68er nun nicht mehr in erster Linie um eine politische Veränderung von Institutionen, sondern um das Bewusstsein der Menschen – »die Revolution [bekam] primär therapeutischen und nicht bloß institutionellen Charakter« (HEATH & POTTER, 2005, S. 80). Psychotherapie wurde in dieser Phase vermehrt als ein Weg der *Befreiung durch Bewusstseinsveränderung* verstanden, der von bestimmten einengenden gesellschaftlichen Konditionierungen entkoppeln sollte. In der Folge geriet die Position eines *therapeutischen Staates* mit seiner mild progressiven Politik zur psychischen Gesundheit immer mehr in die Schusslinie – als eine bloße *Reform von oben*. Unter anderem kamen *Encountergruppen*² auf – kleine Gruppen, in denen Menschen zusammenkamen, um die eigenen Gefühle, die als gesellschaftlich betäubt und entfremdet verstanden wurden, besser kennen zu lernen. Die eigene Psyche auszukundschaften sowie eine persönliche Höherentwicklung und Selbstverwirklichung zu betreiben, war für die »me generation« (MOSKOWITZ, 2001, S. 219) dieser Jahre eine alltäglich anzugehende Angelegenheit, wobei Experten zwar eine Rolle spielten, das Hauptgewicht allerdings auf der Selbsthilfe lag. Für die aufkeimende kritische Gegenkultur dominierte eine kritisch zu

2 Die erste solcher Gruppen wird dem *Esalen Institute* in Big Sur, Kalifornien, zugeschrieben. Es verstand sich als sogenanntes *Wachstumszentrum* mit Encountergruppen, Demonstrationen aktueller Therapieformen und auch psychedelischen Drogen – insgesamt ein Ort der Gegenkultur mit Verbindungen zur Kunst- und Musik-Szene. Es war Ausgangspunkt und Prototyp der *Human-Potential-Bewegung*, die sich ihren Namen wohl von einem Vortrag des englischen Schriftstellers Aldous Huxley zum Thema ›Human Potentials‹ abguckte: Insgesamt steht die Bezeichnung stellvertretend für den Optimismus der Zeit, dass weit mehr Potentiale im Menschen ruhen, als bisher verwirklicht werden. Schon in den 1940er Jahren war Big Sur bekannt geworden, weil sich der Schriftsteller Henry Miller hier niedergelassen hatte, der Vielen als Rebell gegen die Prüderie Amerikas galt. In der Folge hatte sich der Ort bereits zu einer Künstler- und Bohemien-Kolonie entwickelt (HUTTERER, 1998).

sehende Elite aus Gesundheitsexperten auch die Psychotherapie in Gestalt eines gutwilligen Paternalismus: Unter dem Mantel demokratischer Aufklärung versteckte sich nur ein perfideres Programm sozialer Kontrolle. Mitte der 1970er Jahre schätzte man, dass bereits sechs Millionen Amerikaner an solchen selbst gesteuerten Gruppen teilgenommen hatten (HERMAN, 1995). Insgesamt lässt sich sagen, dass zu dieser Zeit Psychotherapie dadurch gekennzeichnet war, dass sie »zu einer sozialen Praxis wurde, die man anwandte ohne krank zu sein und mit dem dezidierten Ziel, das eigene Selbst, die Psyche, den Körper, das Karma usw. zu verändern« (ELBERFELD, 2011, S. 105). Es war eine politisch konnotierte Arbeit zur Befreiung des Individuums.

Auch die Rhetorik der Ratgeberliteratur oder der psychologischen Kolumnen in der Frauenpresse glied sich diesem neuen Impetus individueller Befreiung an. In den Nachkriegsjahrzehnten war sie noch ganz im Stil häuslicher Disziplin gehalten: Ein psychologischer Experte bot eine Sicht des Lebens in Begriffen eines kollektiven Schicksals, dem man sich um jeden Preis anpassen müsse – der Leserin wurde gutmütig paternalistisch erklärt, welche institutionelle Rolle sie zu spielen hatte (z. B. die einer guten Mutter oder Gattin). In der neuen Lebensberatung ging es dagegen darum, zu wissen, was in einem vorgeht, um sich von Schwierigkeiten zu befreien. Es entsteht eine *Rhetorik des Inneren*, bei der Leserinnen sich von Normen lösen und mit Konflikten auseinandersetzen können (EHRENBERG, 2008). Grundsätzlich ließen die Rahmenbedingungen für eine anhaltende Blütezeit der Psychotherapie allerdings auch in den siebziger Jahren weiterhin nichts zu wünschen übrig – bis zumindest in die 1980er Jahre nahm das Ausmaß der »Psychologisierung des modernen Lebens« (ILLOUZ, 2009, S. 274) ungebremst zu: So verdreifachte sich zwischen 1968 und 1983 die Anzahl klinischer Psychologen in den USA noch einmal. Es gab schließlich doppelt so viele Therapeuten wie Zahnärzte oder Apotheker – mehr als Postboten: 1986 waren es über 250.000. Selbsthilfebücher machten zudem in den USA der 1970er Jahre 15 % aller Bestseller aus. Manche der Ratgeber erreichten Auflagen von drei Millionen und blieben drei bis vier Jahre auf der Bestsellerliste (ebd.).

Waren die in der Gegenkultur entwickelten neuen Leitwerte wie Authentizität und Emotionalität, Kommunikation und Kreativität anfangs nur relevant für eine kleine Elite, haben sie sich heute in alle Gesellschaftsschichtenausgebreitet: »Sie stellen zentrale Elemente eines seit den 1980er Jahren normativ hegemonial gewordenen ›unternehmerischen Kreativsubjekts‹ dar, das unter Zuhilfenahme von Beratung, Coaching und anderen semi-therapeutischen Praktiken fortwährend an der eigenen Selbstoptimierung zu arbeiten hat – wobei Selbstverwirklichung

und Selbstvermarktung kaum noch unterscheidbar sind« (TÄNDLER & JENSEN, 2012, S. 35). Ein neues Ideal, wie der Einzelne zu sein hat, formt sich aus: Jeder ist nun angehalten, mit kreativer Aktivität zu experimentieren, seine emotionale Intelligenz zu erforschen oder sein Körperempfinden zu schärfen. Des sachlich handelnde Ingenieur wird abgelöst worden vom kreativen und für Emotionen aufgeschlossenen Manager seiner selbst. Manche Züge des neuen Ideals dabei wie das Gegenteil dessen, was noch für die Angestelltenkultur zentral war. Einige Charakteristika des sachlichen Angestellten erscheinen fast als Krankheitssymptome, besonders seine »technische Rationalität, normalistische soziale Kontrolle und ereignisarme Routinisierung« (RECKWITZ, 2006, S. 456) – kurzum: der Angestellte erscheint als zu verkopft, zu angepasst, zu langweilig. Das belletristische Buch, in dem die Kritiker nun die Angestelltenkultur am besten wiedergegeben sahen war *Schöne neue Welt* von Aldous Huxley.

Besonders die Betonung von Wissenschaft und Rationalität geriet ab den 1970er Jahren in die Schusslinie, denn sie schränke das Subjekt »auf rein kognitive Leistungen ein, führt zu seiner Entkörperlichung und Entsinnlichung« (ebd.). Gesamtgesellschaftlich wich der bisherige Wissenschaftsoptimismus mehr und mehr einer Wissenschaftsskepsis, angeregt durch anhaltende ökonomische und gesellschaftliche Krisentendenzen: Die moderne Gesellschaft gilt heute zwar immer noch als komplett durchdrungen von wissenschaftlichem Wissen, aber es hat eine Akzentverschiebung gegeben von der ursprünglich begeisterten zu einer skeptischen Haltung gegenüber Wissenschaft und technischem Fortschritt. Die Durchdringung der Gesellschaft mit Wissenschaft scheint letztlich nicht zu ihrer besseren Steuerung geführt zu haben – und der Begriff des Risikos ist populär geworden, um den anfänglichen wissenschaftlichen Fortschrittsoptimismus der 1960er und 1970er Jahren in Frage zu stellen: Technische Entwicklungen tragen zum Beispiel dazu bei, dass die Finanz- oder Wirtschaftsmärkte fragiler werden, und das Wachstum des wissenschaftlichen Wissens und seine zunehmende gesellschaftliche Verbreitung produziert auch größere Unsicherheit und Zerbrechlichkeit (HEIDENREICH, 2002):

Das mit diesen Begriffen nahegelegte Versprechen einer auf Wissen beruhenden Gesellschaftsordnung, die sozial gerechtere, wirtschaftlich effektivere, politisch rationallere, ökologisch angepaßtere, mithin insgesamt bessere Strukturen aufweist, steht in auffälligem Mißverhältnis zu einer Reihe anderer Leitbegriffe und Topoi des öffentlichen Diskurses: Risiko, Unsicherheit, Nichtwissen, Autoritätsverfall der Experten. Diese Begriffe signalisieren, im scharfen Kontrast zu dem der Wissensgesellschaft, die naturzerstörende Unangemessenheit der Wissenschaft und der Technik, ihr Versagen vor der

Aufgabe einer Versöhnung der divergierenden Ziele individueller Wohlfahrt, sozialer Gerechtigkeit und des nachhaltigen Umgangs mit den natürlichen Ressourcen sowie ihre Anmaßung einer unbegründeten und nicht legitimierten Autorität (WEINGART, 2001, S. 13).

Und auch die Vorstellung vom *Menschen-als-Computer*, Vorbild für die *kognitiven Therapien*, hat sich gewandelt: Der *kognitive Mensch* war das Subjekt der frühen Computerwissenschaft vor der Einführung grafischer Benutzeroberflächen und der Etablierung des Internet – hier wurde der Computer eben vor allem als »ein technisch-kognitives System der ›Datenverarbeitung‹, als Hilfsmittel ›künstlicher Intelligenz‹ genutzt« (RECKWITZ, 2006, S. 575). Dies alte Computer-Subjekt entspricht der Figur des Technikers, des Ingenieurs, des Angestellten. Mit dem *Heimcomputer* und insgesamt den grafischen Benutzeroberflächen veränderte sich dies Bild aber hin zum freien Wählen und ästhetischem Experimentieren – der neue mit dem Computer Umgehende ist nicht der Wissenschaftler, sondern der »user« (ebd., S. 578), der in einer Überfülle an Reizen durch Ausprobieren und Wahlentscheidungen seinen Weg finden muss: Explorieren und ›Klicken‹ bestimmen die Handlungen – Navigieren wird wichtiger als rationale Planung. Ziele sind nicht vorher festgelegt, sondern haben die Gestalt vager Wünsche, die im Prozess verschoben werden können, ein Prozess vagen Treibenlassens vermischt mit Wahlentscheidungen.

Neben der Kritik an Wissenschaftlichkeit und Rationalität tritt im neuen kreativen Manager eine erneute Nobilitierung von Motiviertheit und Emotionalität – man zeigt wieder Begehren und Gefühl: »Das Begehrenssubjekt modelliert sich in einem dreifachen Sinne primär nicht als reflexiv-kognitive Instanz des Geistes, sondern als Körper (so dass ›Verkopftheit‹, ›Emotionslosigkeit‹ und ›mangelndes Körpergefühl‹ nun Subjektdefizite bezeichnen« (ebd., S. 464). Kognitionswissenschaft und kognitive Therapien, so eine Kritik, vergessen zu schnell, dass Menschen *motiviert* Kreaturen sind, von Absichten gesteuert und in wechselnden und komplexen Umwelten agierend. Für Computer sind motivationale Fragen dagegen unwichtig: Insgesamt inszeniert der *Kognitivismus* und die frühen *kognitiven Therapien* damit ein interessenloses und daher steriles Modell des Menschen. Sie scheinen bloß zu fragen: Wie ergibt sich menschliche Handlung aus dem, was ein Mensch wahrnimmt, glaubt oder erinnert? Dagegen erscheint es heute wieder naheliegender zu fragen: Wie ergibt sich eine menschliche Handlung aus seinen Zielen, Bedürfnissen oder Instinkten (BRUNER, 1997)?

Manchmal wird angenommen, dass vielleicht gerade dieser Mangel an Motiviertheit des Kognitivismus ihn derart attraktiv für Wissenschaftler gemacht

hat, einer Profession, deren Ideal ebenfalls eine neutrale Wissensproduktion bei gleichzeitig persönlichem Interessenverzicht formuliert. Auch der Wissenschaftler als interessiertes, absichtsvolles Wesen muss sich allerdings erst zur Unmotiviertheit erziehen, woran Peter Sloterdijk in *Scheintod im Denken* erinnert: Wissenschaftler müssten durch Übungen die natürliche Einstellung zur Welt ausschalten, für diese »Selbsterschaffung des desinteressierten Menschen« (HEINRICHS, 2011; S.300). Der ideale Wissenschaftler will selbst nichts als Erkenntnisgewinn und begegnet in den klassischen kognitiven Therapien seinem Ebenbild. Aber warum sollte das für alle Menschen gelten? Oder auch nur vorbildhaft für sie sein?

Die auffälligste Veränderung des neuen Ideals eines *kreativen Managers der eigenen Person* gegenüber Angestellten ist aber wohl die aktuelle Renaissance der Emotionalität: »Der moderne Mensch zeigt wieder Gefühl« (SENGE, 2013, S.11). Manchmal spricht man deshalb sogar von einem »emotional turn« (ebd.) im aktuellen Zeitgeist – eine Wende hin zum Emotionalen. Und Manchen gilt der ideale Mensch der Gegenwart bereits als ein »homo sentimental« (ILLOUZ, 2007, S.176). Eine aktuelle Wärmeliebe habe die Kälteliebe der Angestelltenkultur, die ›Coolness‹, abgelöst: »Kälte wäre Selbstbeherrschung, Contenance und Wärme wäre das unverstellte Sich-Darbieuten, die Enthüllung der eigenen Befindlichkeit, kurz: sie wäre das, was wir heute authentisch nennen« (GREINER, 2014, S.313). Als Grundlage des Menschen werden nun postuliert: »die Sinnlichkeit des Körpers, das kultivierte Lustprinzip [...], die Entfaltung der Emotionen« (RECKWITZ, 2006, S.486). Aber irgendetwas daran bereitet heute schon wieder Unbehagen: Nach der Befreiung des Emotionalen aus der rationalen Unterdrückung in den Gegenkulturen kommt es aktuell bereits wieder zu einer »Ökonomisierung des Authentischen« (BOLTANSKI & CHIAPELLO, 2003; S.478) – besonders in den Service-Berufen. Man gibt sich authentisch, folgt seinen sensibel aufgespürten Emotionen, zeigt sich kreativ: um mehr (und sich selbst besser) zu verkaufen. Durch die Präsentation von Gefühlen erscheint das Gesagte unmittelbarer und auf diese Weise glaubwürdiger und überzeugender. Auch das *Subjektideal des unternehmerischen Kreativsubjekts* ist nicht nur ein Fortschritt gegenüber dem Ideal des *Angestellten*, sondern hat sicherlich seine dunklen Seiten.

7. Die REVT, der Psychoboom der 1970er Jahre und das neue Subjektideal

Neue Psychotherapien meinen nun wieder eine reichhaltige subjektive Innenwelt zu entdecken, die der Einzelne an sich sensibel entdecken und entfalten muss. Das gegenwärtig erwünschte Personen-Ideal enthält »neben rationalen

Eigenschaften eine Fülle heterogener nicht-rationaler Kompetenzen (z. B. »emotionale Intelligenz«)« (RECKWITZ, 2006, S. 446). Besonders die humanistische Psychologie hatte darauf schon früh reagiert mit ihrer Kombination aus Expressivität, Selbstverwirklichung, Ausdruck des Innersten und einer pragmatisch-optimistischen Haltung. Und z. B. die schnell wachsende Positive Psychologie hat die Ideen der humanistischen Psychologie heute reaktualisiert: Für manche Kritiker ist sie bereits Teil einer »Tyrannei der positiven Einstellung« (BRINKMANN, 2008, S. 103, Übersetzung vom Autor). Aber auch an das Aufkommen von Beratung und Coaching in Konkurrenz zur Psychotherapie ist hier natürlich zu denken.

Wie hat sich nun die REVT auf die aktuellen Veränderungen der Subjektkultur eingestellt? Auf die Abwertung von Wissenschaftlichkeit und Vernunft, die Aufwertung von Motivation, Kreativität und Emotionalität? Auf die langsame Ablösung des Angestellten, Ingenieurs und Wissenschaftler durch den Künstler-Manager, den »geschäftigen Kreativling«, und seine gewandelten Erwartungen und Anforderungen an Psychotherapie?

Schon an den therapeutischen Diskurs der *me decade* und die geänderten Bedürfnisse seiner Protagonisten hatte sich die REVT versucht anzupassen- über den Boom des Ratgebermarktes und das von Ellis bereits erfolgreich besetzte Thema der sexuellen Befreiung hinaus: Schon mit der Aufnahme des Begriffs »*emotiv*« hatte sich Ellis 1959 an den humanistischen Vorboten der »*me generation*« orientiert. Und immerhin, ab Mitte der 1960er Jahre ging auch die REVT verstärkt auf die Rolle der Emotionen ein und integrierte Elemente der *Encounter-Bewegung* – etwa in Form eines therapeutischen *Marathons* von anfangs 24 Stunden. Es entstanden zudem erlebnis- oder erfahrungsbezogene Techniken, wie etwa die berühmten *shame attack*-Übungen (ELLIS, 2010), bei denen sich Klienten sehr peinlichen Situationen aussetzen, um die eigenen Möglichkeiten und Freiräume gegen gesellschaftliche Konventionen zu erweitern. Der gegenkulturelle Befreiungsimpetus ist hier noch deutlich zu erkennen: Als letztlich gesellschaftlich kodiert verstandene Schamgefühle werden durch erlebnisbetonte Übungen überwunden – mit dem Ziel größerer persönlicher Freiheit. Trotzdem blieb der Bezug der REVT zum Befreiungspathos der Gegenkultur letztlich widersprüchlich, was sich schon an den beiden Grundwerten der REVT ablesen lässt – *Selbstbestimmung und Rationalität*: Der Mensch strebt für die REVT danach, am Leben zu bleiben und in einem angemessenen Grad glücklich zu sein, seine Ziele zu erreichen, Freude am Leben zu haben – alle Formen eines rigiden, dogmatischen, unwissenschaftlichen Denkens tragen aber mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu bei, diese Grundtendenz des Menschen zu erschweren. Daher

müssen sie, notfalls therapeutisch, geändert werden (HOELLEN, 2009, S. 120). In der Betonung von Selbstbestimmung stimmten bei Richtungen überein, aber das Festhalten der REVT an der heilsamen Wirkung der Rationalität verhinderte ein engeres Zusammengehen mit der Gegenkultur – galt dort doch ›kalte‹ Rationalität eher als Teil des Problems, denn als Teil der Lösung: Sie wurde letztlich als Teil gesellschaftlicher Entfremdung angesehen.

Und heute? Die REVT ist ein lebendige, sich ständig in Bewegung befindliche Therapieform – und einige der aktuellen Umbauarbeiten an der REVT lassen sich plausibel als ›instinktive‹ Reaktionen auf die geänderten Anforderungen durch ein neues Subjektideal, das des ›unternehmerischen Kreativsubjekts‹, be-greifen.

Zum Beispiel stellt sich die REVT in den letzten Jahren neu auf – als eine *akzeptanzbasierte Psychotherapie*. Lange war der Begriff der *Akzeptanz* in der psychotherapeutischen Literatur fast verschwunden: Als Referenzbegriff psychologischer Artikel findet man ihn noch 1986 kaum, in den 1990er Jahren dann schon recht häufig, aber exponentiell ansteigend erst ab etwa 2000 (FOLLETTE, PALM, RASMUSSEN HALL, 2012). Manche sehen in dieser Popularität ein Zeichen der dringend nötigen Abkehr des Wissenschafts- und Veränderungsoptimismus der *Angestelltenkultur*, wie sie bis zu den 1980er Jahren dominant. Nicht alles ist machbar, so tönt es aus dem Akzeptanz-Begriff: Nun finden wieder mehr die Zumutungen Aufmerksamkeit, denen jeder Einzelne ausgesetzt ist, nicht mehr allein die grenzenlose Machbarkeit und Verwirklichbarkeit seiner Ziele. Dinge müssen ausgehalten werden, Traumata stoßen Menschen schicksalhaft zu, Resilienz wird immer mehr von allen Menschen verlangt. Und so kommen auch REVT-Autoren dazu, das Verhältnis von Akzeptanz und Veränderung innerhalb ihrer Therapieform neu zu verhandeln: »Acceptance is integral to rational-emotive behavior therapy (REBT), but with the assumption that acceptance and change should co-occur simultaneously« (MELLINGER, 2010, S. 221).

Auch die Bedeutung von Emotionen wird in der REVT seit den letzten Dekaden stärker herausgestellt. Intensive Gefühle sind nicht grundsätzlich ein Problem, sondern starke Gefühle gelten erst dann als problematisch, wenn sie ein Verhalten verhindern, dass einen Klienten den eigenen Zielen näher bringt (z. B. SCHWARTZ, 2008/2009): Erst Angst, die von blockierendem Vermeidungsverhalten begleitet wird, ist problematisches ungesundes Gefühl. Gesunde und ungesunde Gefühle werden daher in der REVT daher aktuell qualitativ unterschieden – z. B. gesunde Sorge von ungesunder Angst, gesunde Traurigkeit von ungesunder Depression, gesunde Enttäuschung von ungesunder Scham

(DRYDEN, 2011). Darin steckt eine Parallele zum populären Konzept der *emotionalen Intelligenz* – Gefühle sind nicht Störenfriede ruhigen Nachdenkens, sondern haben selbst wieder eine wichtige Orientierungsfunktion für das Verhalten. Auch damit nähert sich die REVT einer zeittypischen Aufwertung der Gefühle für das neue Subjektideal an.

Und auch der Vorstellung vom Menschen als einem nicht nur absichtslos die Welt reflektierenden Wesens, sondern als vor allem motiviert begegnet die REVT mit einer ausführlicheren situativen Zielanalyse. Der Zusammenhang mit der Aufwertung der Emotionen ist eng – erst wenn »zielsabotierende Verhaltenskonsequenzen« (SCHWARTZ, 2008; S. 318) die negativen Emotionen begleiten, sind sie ungesund und veränderungsbedürftig. Sobald ein wichtiges Verlangen nicht erfüllt wird, ist es dagegen gesund, ein intensives negatives Gefühl zu erleben. Je größer die Wichtigkeit des Verlangens, desto stärker auch die gesunde negative Emotion. Negative Gefühle waren für Albert Ellis nur dann ein Problem, wenn sie nicht »dazu tendieren, Menschen dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und ihre Werte zu verwirklichen« (WARREN, 2007, S. 51, Übersetzung vom Autor). Also ist das Wissen über die Ziele eines Patienten zentral, um sein Innenleben überhaupt angemessen verstehen zu können.

Akzeptanz des Unvermeidlichen, gesunde Emotionen, die das Verhalten orientieren, und eine größere Aufmerksamkeit auf die Motiviertheit eines Menschen, seine Ziele – die Nähe der aktuellen Umbauarbeiten an der REVT zu den Anforderungen eines neuen Subjektideals eines »*unternehmerischen Kreativsubjekts*, das wir heute alle zu sein haben, ist kaum zu übersehen.

Literatur

- BAARS, B. J. (1986). *The Cognitive Revolution in Psychology*. New York: Guilford.
- BECK, A. T. & WEISHAAR, M. (1989). Cognitive therapy. In: A. FREEMAN et al. (Hrsg.). *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*, S. 21–36. New York: Plenum Press.
- BELL, D. (1979). *Die nachindustrielle Gesellschaft*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- BELLAH, R. N., MADSEN, R., SULLIVAN, W. M., SWIDLER, A. & TIPTON, S. M. (1987). *Gewohnheiten des Herzens. Individualismus und Gemeinsinn in der amerikanischen Gesellschaft*. Köln: Bund-Verlag.
- BERNARD, M. E. (2011). *Rationality and the Pursuit of Happiness. The Legacy of Albert Ellis*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- BRINKMANN, S. (2008). Changing psychologies in the transition from industrial society to consumer society. *History of the Human Sciences*, 21, 2, S. 85–110.
- BRUNER, J. (1997). *Sinn, Kultur und Ich-Identität*. Heidelberg: Carl Auer.
- BYRNE, J. (2013). *A Wounded Psychotherapist: Albert Ellis's Childhood*. Hebden Bridge: Institute for Cognitive Emotive Narrative Therapy.
- CLARK, D. A. (1997). Is Cognitive Therapy Ill-Founded? A Commentary on Lyddon and Weill. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11, 2, S. 91–98.
- CLERC, I. (2009). *Am Quellcode des Verhaltens. Die Macy-Konferenzen und die Kybernetisierung verhaltenswissenschaftlicher Theorien*. Heidelberg: Carl Auer.
- DERUBEIS, R. J., TANG, T. Z. & BECK, A. T. (2001). Cognitive Therapy. In: K. S. DOBSON (Hrsg.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, S. 349–392. New York: Guilford Press.
- DRYDEN, W. (2012). The »ABCs« of REBT II: A Preliminary Study of Errors and Confusions Made by REBT Therapists. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Psychotherapy*, 30, S. 173–187.
- DRYDEN, W. & NEENAN, M. (2006). *Rational Emotive Behaviour Therapy. 100 Key Points & Techniques*. London: Routledge.
- EHRENBERG, A. (2011). *Das Unbehagen in der Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.
- EHRENBERG, A. (2008). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Berlin: Suhrkamp.
- ELBERFELD, J. (2012). Heilung der Psyche, Optimierung des Selbst. Diskursiver Wandel in den Psy-Disciplines: Der Fall der Familientherapie (1940–2000). In: A. SIEBEN, K. SABISCH-FECHTELPEPETER & J. STRAUB (Hrsg.), *Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme*, S. 169–210. Bielefeld: transcript.
- ELBERFELD, J. (2011). »Patient Familie«. Zu Diskurs und Praxis der Familientherapie (BRD 1960–1990). In: S. MAASEN, J. ELBERFELD, P. EITLER, M. TÄNDLER (Hrsg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen« Siebzigern*, S. 95–136. Bielefeld: transcript.
- ELLIS, A. (2010). *All Out! An autobiography* (with Debbie Joffe Ellis). New York: Prometheus Books.

- ELLIS, A. (2005). *The Myth of Self-Esteem*. New York: Prometheus Books.
- ELLIS, A. (2001). Reasons why Rational Emotive Behavior Therapy is relatively neglected in the Professional and Scientific Literature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 1, S. 67–74.
- ELLIS, A. (1983). The origins of rational-emotive therapy (RET). *Voices: The Art & Science of Psychotherapy*, 18, 4, S. 29–33.
- ELLIS, A. (1977). Klinisch-theoretische Grundlagen der rational-emotiven Therapie. In: ALBERT ELLIS & RUSSELL GRIEGER (Hrsg.). *Praxis der rational-emotiven Therapie*, S. 3–36. München: Urban & Schwarzenberg.
- ELLIS, A. (1958). Rational Psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59, S. 35–49.
- FOLLETTE, V. M., PALM, K. M., RASMUSSEN HALL, M. L. (2012). Akzeptanz, Achtsamkeit und Trauma. In: S. C. HAYES, V. M. FOLLETTE, M. M. LINEHAN (Hrsg.) *Achtsamkeit und Akzeptanz: Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition*, 265–285. Tübingen: dgvt.
- FUREDI, F. (2004). *Therapy Culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Routledge.
- GERGEN, K. J. (1996). *Das übersättigte Selbst*. Heidelberg: Carl Auer.
- GREINER U. (2014). *Schamverlust. Vom Wandel der Gefühlskultur*. Hamburg: Rowohlt.
- HEATH, J. & POTTER, A. (2005). *Konsumrebell. Der Mythos der Gegenkultur*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- HEIDENREICH, M. (2002). *Merkmale der Wissensgesellschaft*. Manuskript: Bamberg (<http://www.sozialstruktur.uni-oldenburg.de/dokumente/blk.pdf>)
- HEINRICHS, H.-J. (2011). *Peter Sloterdijk. Die Kunst des Philosophierens*. München: Hanser.
- HERMAN, E. (1995). *The Romance of American Psychology. Political Culture in the Age of Experts*. Berkeley: University of California Press.
- HOCUTT, M. (1996). Behaviorism as Opposition to Cartesianism. In: W. O'DONOHUE & R. F. KITCHENER (Hrsg.), *The Philosophy of Psychology*, S. 81–95. London: SAGE.
- HOELLEN, B. (2013). Albert Ellis – Chronik von Leben und Werk. In: B. HOELLEN (Hrsg.), »Herzlich Willkommen, Dr. Ellis!«, S. 13–80. Tübingen: dgvt.
- HOELLEN, B. (2009). *Stoizismus und rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT). Antike Lebensführung und moderne Psychotherapie im Vergleich*. 3. Auflage. Homburg: Asclepios.
- HUTTERER, R. (1998). *Das Paradigma der Humanistischen Psychologie*. New York: Springer.
- ILLOUZ, E. (2009). *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- ILLOUZ, E. (2007). *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- INGENKAMP, K. (2012). *Depression und Gesellschaft. Zur Erfindung einer Volkskrankheit*. Bielefeld: transcript.
- INGRAM, R. E. & SIEGLE, G. J. (2001). Cognition and Clinical Science. In: K. S. DOBSON (Hrsg.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, S. 111–137. New York: Guilford.

- JEGGLE, U. (1995). Trost und Rat: Trostlos, Ratlos. Was lehren uns Ratgeber. In: U. BRUNOLD-BIGLER & H. BAUSINGER (Hrsg.): *Hören Sagen Lesen Lernen. Bausteine zu einer Geschichte der kommunikativen Kultur. Festschrift für Rudolf Schenda zum 65. Geburtstag*. S. 341–358. Frankfurt/Main.: Campus.
- KESSLER, B. (2013). Ellis ante portas. In: B. HOELLEN (Hrsg.), »Herzlich Willkommen, Dr. Ellis!«, S. 359–366 Tübingen: dgvt.
- KEUN, I. (2002). *Gilgi – eine von uns*. München: List.
- KRACAUER, S. (2013) *Ginster*. Frankfurt/Main.: Suhrkamp.
- KURY, P. (2013). *Der überforderte Mensch. Eine Wissenschaftsgeschichte vom Stress zum Burnout*. Frankfurt/Main: Campus.
- LETHEN, H. (1994). *Verhaltenslehren der Kälte. Lebensversuche zwischen den Kriegen*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- MACHO, J. (1999). Zur Ideengeschichte der Beratung. In: G. PRECHTL (Hrsg.), *Das Buch von Rat und Tat*. München, S. 16–31. München: Diederichs.
- McMAHON, J. & VITERITO, J. (2007). LAMP Unto Our Feet. In: E. VELTEN (Ed.). *Under the Influence. Reflections of Albert Ellis in the Work of Others*, S. 97–110. Tucson: See Sharp Press.
- MELLINGER, D. I. (2010) Mindfulness and Irrational Beliefs. In: DAVID D (Hrsg) *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory, and Clinical Practice*, S. 219–249. Oxford: Oxford University Press.
- MINOR, J. (2007). Albert Ellis. The Quintessential Scientist-Practitioner. In: E. VELTEN (Hrsg.). *Under the Influence. Reflections of Albert Ellis in the Work of Others*, S. 63–74. Tucson: See Sharp Press.
- MOSKOWITZ, E. S. (2001). *In Therapy We Trust. America's Obsession With Self Fulfillment*. Baltimore: Jon Hopkins University Press.
- RECKWITZ, A. (2012). *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- RECKWITZ, A. (2006). *Das hybride Selbst. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- RIESMAN, D. (1958). *Die einsame Masse, Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters*. Hamburg: Rowohlt.
- ROBERTSON, D. (2010) *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT). Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac.
- ROSENBAUER, H. (1970) *Brecht und der Behaviorismus*. Bad Homburg: Verlag Gehlen.
- ROSNER, R. I. (2015). The »Splendid Isolation« of Aaron T. Beck. *Isis*, 12/2014; 105, S. 734–758.
- RUSSELL, R. L. (1991). Narrative in Views of Humanity, Science, and Action: Lessons for Cognitive Therapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 4, S. 241–256.
- SCHWARTZ, D. (2008/9). Zum Zusammenhang von emotionalem C, behavioralem C und allgemeinem Lebensziel (Z) in der ABC-Theorie von Albert Ellis – Folgerungen für den therapeutischen Prozess. *Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie*, 19/20, S. 19–35.

- SCHWARTZ, D. (2008). *Gefühle im Gespräch. Wie Emotionen unsere Kommunikation beeinflussen*. München: mvg Verlag.
- SENGE, K. (2013). Die Wiederentdeckung der Gefühle. Zur Einleitung. In: K. SENGE & R. SCHÜTZEICHEL (Hrsg.) *Hauptwerke der Emotionssoziologie*, S. 11–32. Wiesbaden: Springer VS.
- SMITH, B. C. (1996). Does Science Underwrite Our Folk Psychology? In: W. O'DONOHUE & R. F. KITCHENER (Hrsg.), *The Philosophy of Psychology*, S. 256–264. London: SAGE.
- Der Spiegel*, »Fürchte dich nicht«, 18. September 1967, Nr. 39, S. 174–176.
- STEARNS, P. N. (1994). *American Cool. Constructing a Twentieth-Century Emotional Style*. New York/London: New York University Press.
- Der Stern*, »Gibt es den gesunden Ehebruch?«, 19. November 1967, Nr. 47, S. 52–56.
- STILL, A. & DRYDEN, W. (2012). *The Historical and Philosophical Context of Rational Psychotherapy. The Legacy of Epictetus*. London: Karnac.
- TÄNDLER, M. (2011). »Psychoboom«. Therapeutisierungsprozesse in Westdeutschland in den späten 1960er und 1970er Jahren. In: S. MAASEN, J. ELBERFELD, P. EITLER, M. TÄNDLER (Hrsg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den 'langen' Siebzigern*, S. 59–94. Bielfeld: transcript.
- TÄNDLER, M. & JENSEN, U. (2012). Psychowissen, Politik und das Selbst. Eine neue Forschungsperspektive auf die Geschichte des Politischen im 20. Jahrhundert. In: M. TÄNDLER & U. JENSEN (Hrsg.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung. Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert*, S. 9–35. Göttingen: Wallstein.
- WARREN, R. (2007). Modern Cognitive-Behavioral Treatment of Anxiety Disorders Began in 1933. In: E. VELTEN (Ed.). *Under the Influence. Reflections of Albert Ellis in the Work of Others*, S. 47–62. Tucson: See Sharp Press.
- WEINGART, P. (2001). *Die Stunde der Wahrheit? Zum Verhältnis der Wissenschaft zu Politik, Wirtschaft und den Medien in der Wissensgesellschaft*. Weilerswist: Velbrück.
- WILKEN, B. (1998): *Methoden der Kognitiven Umstrukturierung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- WILLS, F. (2009). *Beck's Cognitive Therapy*. London: Routledge.

Korrespondenzadresse des Autors

Nils Spitzer, Dipl.-Psych., M. A. (Soz. & NDL)
 Gartenstr. 2
 45966 Gladbeck
 E-Mail: nspitzer@aol.com
www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de