

Die Entstehung und die Befreiung von Urteilen¹

Wilfried Ehrmann, Wien

Zusammenfassung: Bewertungen sind ein gewohnter, aber gefährlicher Teil unserer Alltagskommunikation. Dieser Artikel zeigt Wege zum Verständnis des Mechanismus der Bildung von Urteilen in unserem Gehirn, in unserem Verstand und in der Sprache. Sprachformen, die auf Bewertungen beruhen, werden untersucht. Es werden therapeutische und meditative Zugänge zur Befreiung von Urteilen besprochen, die Bewertungen in Respekt und Akzeptanz umwandeln können und damit zur Befriedung und Entspannung der Gesellschaft auf verschiedenen Ebenen beitragen.

Schlüsselwörter: Urteile, Bewertungen, Evaluation, Gehirnforschung, kontinuierliche und diskontinuierliche Sprache, Meditation, systemisches Bewusstsein, holistisches Bewusstsein

*Sei wie ein Fluss bei tätiger Freigiebigkeit und Hilfe.
Sei wie die Sonne im Verbreiten von Erbarmen und Güte.
Sei wie die Nacht im Verdecken der Fehler von anderen.
Sei wie ein Toter hinsichtlich Fanatismus und Harschem.
Sei wie der Erdboden in Bescheidenheit und Genügsamkeit.
Sei wie das Meer in Duldsamkeit.
Zeig dich entweder so, wie du bist, oder sei so, wie du dich zeigst.
(Mevlana Jelalladin Rumi)*

Wir nehmen Dinge, Situationen und Menschen wahr und beurteilen sie: Ist das, was mir da begegnet, für mich günstig, förderlich, interessant oder nicht? Das ist ein alltäglicher und permanenter Vorgang. Er dient uns zur Orientierung im Überangebot an Reizen und Handlungsmöglichkeiten.

In diesem Artikel geht es um Beurteilungen, die wir fortlaufend über andere Menschen treffen. Oft behalten wir solche Bewertungen nicht bei uns, sondern sprechen sie aus, teilen sie mit – denen, die sie betreffen, oder denen, die nichts damit zu tun haben.

Klar, Beurteilungen sind immer subjektiv, wer weiß das nicht. Aber tun wir nicht oft so, als müssten sie für alle gleichermaßen gelten? Bemühen wir uns nicht häufig mit aller Anstrengung darum, dass andere unsere Beurteilungen übernehmen? Und beurteilen wir dann nicht auch gleich jene, die unsere Urteile nicht für richtig halten? Und so weiter ... Auf diese Art pflanzen wir ganze Wälder von Urteilen um uns herum, teilen unsere Mitmenschen nach bestimmten Kategorien ein, stecken sie in Schubladen und begegnen ihnen zunehmend nur noch mit den Brillen unserer Vorurteile und Vorverurteilungen.

Selber leiden wir darunter, wenn uns andere abwertend behandeln, aber dass wir einmal damit aufhören, andere abzuwerten, fällt uns enorm schwer. Woher kommt diese Leidenschaft, anderen fortwährend das anzutun, was uns selber verletzt?

Es ist die Weise, in der, wie Rilke meint, das Herz sich selber abschnürt:

Herz, dass du doch nicht deine Grenze zeigst gegen gut und böse und gegen das Unkenntliche. Wie du dich einschränkst.

(Rilke 1975, Ges. Werke Bd. 11, 1147)

Im Folgenden wird ein Versuch unternommen, die Mechanismen der Formung von Urteilen in unserem Gehirn und in unserem Verstand zu verstehen und Wege zur Transformierung dieser Automatismen vorzuschlagen. Schließlich wird der Frage nachgegangen, was die Befreiung vom Zwang des Beurteilens zu einer Welt des erweiterten und befreiten Bewusstseins beitragen kann.

Das Gehirn und das Urteilen

Das Urteilen dient uns dazu, dass wir Sicherheit und Kontrolle über die Umgebung gewinnen, die uns oft bedrohlich erscheint. Wenn wir auf Beurteilungskonzepte zurückgreifen können, die weite Bereiche von möglichen Ereignissen abdecken, können wir uns sicherer fühlen, als wenn wir denken, jeder Moment könnte eine Überraschung bringen, und wir wissen nicht, ob sie uns Förderliches oder Bedrohliches bringt.

Der Mangel an Kontrolle ist der höchste Stressauslöser für Menschen, wie in vielen Experimenten nachgewiesen wurde. Deshalb sind wir mit einem wirksamen System ausgerüstet, um mögliche Gefahrenquellen vorzusehen. Unser Gehirn baut zahlreiche Datenbanken auf, welche die Überschriften „gut = sicher“, „schlecht = gefährlich“ oder „neutral“ tragen.

Je mehr Lebenserfahrung wir sammeln, desto mehr Beurteilungsstrukturen bilden wir. Gespeichert werden sie mittels Verallgemeinerung: Die ursprüngliche Erfahrung dient als Vorlage für alles, was ihr ähnlich ist. Insbesondere Gefahrenreize werden, um das Sicherheitsgefühl zu erhöhen, möglichst weitläufig abgespeichert: Alles, was einer gefährlichen Situation, die wir schon erlebt haben, im Entferntesten gleicht, kommt in den Behälter „(potenziell) bedrohlich“.

Wenn wir eine Beurteilung über unsere Außenwelt (über Situationen oder über Menschen) denken oder aussprechen, übersetzen wir einen Prozess in die verbale Sprache, der auf der unbewussten Ebene schon vorher abgelaufen ist. Dies bedeutet z. B., etwas oder jemanden mit dem Etikett „zu vermeiden“ oder „zu erkunden“ zu versehen. Sofort signalisiert unser System entweder Angst oder Vertrauen. Die Sprache findet nur die entsprechenden Worte dafür.

Beurteilung und Wertung

Ich möchte für diesen Artikel den Begriff „Beurteilung“ oder „Bewertung“ vom Begriff „Wertung“ (Evaluation²) unterscheiden. Die kleine Vorsilbe „Be“ markiert also einen folgenreichen Unterschied für unser Thema.

Jede Information, die vom Nervensystem aufgenommen und weitergeleitet wird, erhält einen Wert im Sinn einer bestimmten Größe. Licht, das unsere Netzhaut aufnimmt, kann stark und grell sein, dann ist der Wert hoch; wenn es schwach ist, hat der Reiz einen niedrigen Wert. Jedes Sinnesorgan erfüllt diese Aufgabe der Wertmessung.

Weil wir dauernd Unmengen von Information über unsere Sinne aufnehmen, muss unser Nervensystem fortwährend Entscheidungen treffen über wichtige oder unwichtige Informationen, und diese Entscheidungen werden auf der Grundlage von solchen primären sensorischen Wertungen (Evaluationen) getroffen. Häufig, aber nicht immer, werden starke Reize bevorzugt verarbeitet. Als unwichtig erachtete oder schon allzu bekannte Reize werden weggefiltert.

Der Vorgang der Wertung gleicht einem Messgerät, das z. B. permanent die Lufttemperatur anzeigt, ohne jeden Kommentar. Der Vorgang der Bewertung oder Beurteilung gleicht einem Regelkreis, der an die Wertung anschließt: Werte, die eine kritische Schwelle überschreiten, werden beachtet, Werte unterhalb der Schwelle ignoriert. Meldet z.B. die Evaluation einen bestimmten akustischen Reiz (Gedrüll eines Löwen in bestimmter Entfernung), muss sofort das Kampf-Flucht-Muster aktiviert werden.

Wenn die Emotion dazu kommt ...

Wenn nun als Folge einer bestimmten Evaluierung die Sicherheit-Gefahr-Kategorisierung virulent wird, heftet sich an die bloße Bemessung des Reizes eine angstgesteuerte Emotion. Sie hat den Sinn, dem Gesamtsystem zu signalisieren, wenn der Ernstfall eintritt.

Bestimmte Eindrücke, die unser Nervensystem registriert, werden also als gefährlich eingeschätzt, d. h. als möglicherweise lebensbedrohlich – höchste Alarmstufe. Daraufhin muss der Überlebensmechanismus in Gang gesetzt werden, für den im Gehirn zuerst die Amygdala (Mandelkern) zuständig ist. Alle anderen wichtigen Stresssysteme werden von dort ausgelöst.

Die Information zur Gefahrensituation wird an den Hippocampus weitergegeben, der ihr einen sicheren Platz in unserem (vor allem unbewussten) Gedächtnis gibt. In hochtraumatischen Momenten allerdings wird die Erfahrung nur in der Amygdala abgelegt, die keine Möglichkeit zur bewussten Erinnerung bietet – dies als Schutz vor versehentlicher Löschung wichtiger Gefahrenreize. Handelt es sich um eine weniger bedrohliche Information, so fließt sie zum assoziativen Kortex weiter und kann dort, zusammen mit ähnlichen Erfahrungen, einen Knoten für negative Beurteilungen bilden, der ebenfalls als Schutz vor zukünftigen Bedrohungen dienen soll.

Dieser Vorgang läuft unbewusst ab und wird Teil unseres impliziten Gedächtnisses, das unsere Routineabläufe und Spontanreaktionen steuert. Das ist eine der wichtigsten Aufgaben des limbischen Systems, das auch als Emotionalgehirn bezeichnet wird. Es „bewertet alles, was Körper und Gehirn tun, entsprechend den Regeln des impliziten (unbewussten) assoziativen Lernens nach ‚gut/lustvoll/erfolgreich‘ und damit zu wiederholen, bzw. ‚schlecht/schmerzhaft/erfolglos‘ und damit zu vermeiden und legt diese Bewertungen im emotionalen Erfahrungsgedächtnis ab. In dieser Weise formt sich das, was man Charakter oder Persönlichkeit nennt, sehr früh und

weitestgehend unbewusst und wird zunehmend resistent gegen spätere Erfahrungen.“ (Roth 2001, 10)

Bewertung und Sprache

Auf der Grundlage der Evaluation und der nachfolgenden Beurteilung entstehen zwei Sprachsysteme, die zur Abbildung dieses Erlebens dienen. Ich gebe ihnen die Bezeichnung kontinuierlich (analog) und diskontinuierlich (diskret oder digital).

Das kontinuierliche Sprachmuster, das auf einer gleitenden Skala von Abstufungen beruht³, kann z. B. die unterschiedlichen Düfte von verschiedenen Rosensorten oder Gewürzen beschreiben. Es symbolisiert den Ablauf von Erfahrungen und Gefühlen und entspricht damit der ursprünglichen Form der Informationsverarbeitung, der „Ursprache“ des Organismus.

Im kontinuierlichen Modus erleben und sprechen wir, wenn wir entspannt und kreativ sind. Wir bemerken also die Nuancen in den Farbverschiebungen bei Einbruch der Dämmerung nur, wenn unsere Aufmerksamkeit frei schwebt. Es ist die Sprache der Schönheit und der Liebe, die keine schroffen Gegensätze und keine Urteile verträgt.

Die diskrete Sprachform entwickelt sich mit zunehmender Denkfähigkeit. Sie beruht auf Abstraktionen wie: alles/nichts, entweder/oder, wenn/dann usw. Die vor-menschliche Natur benötigt keine Abstraktionen zu ihrem Funktionieren. Wir nutzen diese Form vor allem, wenn wir angespannt sind und uns einem Druck ausgesetzt fühlen. Das diskrete oder digitale Sprachmuster, das auf einer dichotomen Logik, also schwarz oder weiß, gut oder böse beruht, spiegelt das Flucht/Kampfmuster wider. „Bist du nicht für mich, bist du gegen mich.“ *Tertium non datur*. Die diskontinuierliche Sprache ist auch die Sprache der Macht.

Die Sprache der Macht ist erlernt

Wir werden geboren als einzigartige Wesen mit Qualitäten, die weit jenseits der Kapazität menschlicher Beurteilung liegen. Verglichen mit dem, was z. B. ein Kleinkind in einem Monat an neuen Fähigkeiten erlernt, ist das, was es in unseren Augen ungeschickt oder unbeholfen macht, verschwindend gering. Doch sind es solche Sachen, die den Eltern auf die Nerven gehen und sie ungeduldig machen. Sie unterziehen entsprechende Handlungen oder Äußerungen ihrer Kinder einer (digitalen) Beurteilung und verbinden sie mit stressbeladenen Gefühlen. Da Kinder in der Kommunikation alle Botschaften, die mit emotionaler Ladung kommen, als besonders wichtig (als potenziell gefährlich) einstufen, werden solche Erfahrungen an prominenter Stelle intensiv und dauerhaft eingepreßt.

Was passiert also allzu häufig? Die Mutter sagt zum Beispiel zum Kleinkind: „Du bist schlimm, weil du den Teller fallen gelassen hast.“ Das Kind registriert über sich selbst: Ich bin schlimm. Das geschieht nicht, wenn die Mutter sagt: „Dass du den Teller kaputt gemacht hast, ist nicht in Ordnung, und du bist mein liebes Kind.“ Weil aber die Mutter sich gerade bedroht oder in Angst versetzt gefühlt hat, reagiert sie nicht aus ihrer Weisheit und Liebe, sondern aus einer angstgesteuerten reaktiven Beurteilungsposition. Das Kind lernt also, dass es ein schlimmes Kind ist, dass etwas mit

ihm grundlegend nicht in Ordnung ist. Es lernt, dass spontanes Verhalten zu gefährlichen Reaktionen führen kann, dass Fehler katastrophale Folgen haben können usw. Es bildet eine Selbstbewertung aus, die sich im eigenen Selbstbild hartnäckig festmachen kann und zu einer mächtigen inneren Realität wird. Z. B.: „Ich bin unfähig, ich mache dauernd schreckliche Fehler, ich bin ein Risikofaktor...“.

Das Kind lernt weiter, dass die diskrete Form der Sprache der kontinuierlichen überlegen ist. Immer, wenn die Mutter mit einem Verhalten unzufrieden ist oder wenn sie etwas durchsetzen will, nutzt sie diese Sprachform. Obwohl das kontinuierliche Sprechen der Erfahrung näher steht, legt sich der Schluss nahe, es zugunsten der Machtsprache zu vernachlässigen. Auf diesem Weg trübt sich die Wirklichkeitserfahrung ein, um einer Einstellung Platz zu machen, die sich vor allem mental schützen muss, verbunden mit feindlichen Gefühlen. Es wird also nicht mehr die Erfahrung in all ihren unterschiedlichen und oft widersprüchlichen Facetten aufgenommen und verarbeitet, sondern es wird eine einfache Auswahl getroffen, die dem vorab gefertigten Urteil entspricht und die Gefühle, die damit verbunden sind, rechtfertigt.

Das Kind erkennt also, dass über die diskrete Sprachform Macht ausgeübt wird. Eine Ausdrucksweise, die keine andere Reaktion als Erniedrigung oder Widerstand erlaubt, dient besser dazu, eigene Ansprüche durchzusetzen, als eine Sprachform, die verschiedene Elemente gegeneinander abwägt und vergleicht, bis eine realitätsgerechte Reaktion erfolgen kann. Das Kind wird dann nicht mehr sagen: „Ich will mehr von diesem und weniger von jenem“, sondern „NEIN, NICHT, NIEMALS!“

Die Sprache der Diktatoren

Mit der diskreten Sprache wird die Welt in zwei Teile aufgespalten: In einen guten und einen bösen. Schwarz und weiß, entweder/oder, Geld oder Leben. Das ist die Sichtweise aller Wesen, die von Traumen getrieben, blindwütig oder verschreckt durch die Welt taumeln, weit entfernt von den Möglichkeiten, die das Menschsein bietet. Das ist die Sprache der Diktatoren, ob sie nun über eine Familie herrschen, über eine Organisation und Firma oder über einen Staat.

Nach den Jahren der Kindheit, nach Jahren von überwiegend negativen Rückmeldungen seitens der Eltern kommen wir in die Schulen, die auf dem Beurteilen als Grundprinzip beruhen. Noten entscheiden über Gedeih oder Verderb der Kinder. Beurteilungen werden zum täglichen Brot, oft verbunden mit den Erfahrungen des Verkanntwerdens und der Machtlosigkeit. Die Kinder können sich gegen die Urteile der LehrerInnen nur in Ausnahmefällen zur Wehr setzen und sind dann oft noch dem Risiko einer noch härteren Beurteilung ausgesetzt. Beurteilungsmaßstäbe werden verinnerlicht und ersetzen zunehmend die spontane Motivation. Ich tue nicht das, was mir entspricht, sondern das, was mir eine gute Bewertung einbringt oder eine schlechte vermeidet. Und: Ich finde nicht das gut, was mir gefällt, sondern das, was im Lichte äußerer, fremder Bewertungskriterien als gut gilt.

Indem wir die Mechanismen des Beurteilens in unser Unbewusstes aufnehmen, passen wir uns an die Erwartungen unserer Umwelt an und wachsen hinein in eine Welt der Macht, bis wir so weit verschult sind, dass wir selber zu Mitspielern und Mittätern werden.

Sprunghaftes Reden – sprunghaftes Denken

Die Sprache des Entweder/Oder gibt es nur als Ausfluss des menschlichen Verstandes, der sie aus dem tiefsitzenden Angstmuster von Flucht oder Kampf abstrahiert. Als Resultat eines animalischen Überlebensinstinkts kam die dualistische Sprachstruktur und Argumentationsweise in unsere Kommunikation.

Diese Sprach- und Denkform orientiert sich nicht an der Vorstellung der feinen Übergänge, Nuancen und fließenden Verschiebungen, sondern an der Welt abstrakter Zeichen. Diese Welt ist gekennzeichnet durch eine schroffe Unähnlichkeit mit der Natur.

Die diskontinuierliche (diskrete) Sprache bildet die Grundlage für unsere einfachsten Beurteilungsstrukturen: Simplifizierung und Verallgemeinerung. Mit ihr können wir die ganze Erde in zwei Hälften spalten: Die Guten und die Bösen – Schwarz und Weiß – Entweder/Oder. Diese Sichtweise reflektiert unsere Ängste, ist aber nicht in der Lage, unsere menschlichen Potenziale anzusprechen.

Die Sprache des Kontinuums

Die Sprache des Kontinuums ist dagegen in den machtlosen Strukturen vertreten: In der Kunst, in den Geisteswissenschaften und in der Psychotherapie. Wir brauchen nur ein Bild von Claude Monet zu betrachten oder ein Musikstück von Steve Reich zu hören, um sofort zu verstehen, was diese Form der Sprache ausmacht und was sie bewirken kann. Sie ist visionär und befreiend, transformierend und heilend. Aber sie entfaltet ihre Wirksamkeit langsam und subtil.

In der Therapie müssen wir diese Sprache erlernen, wenn wir unsere Gefühle und unseren Körper kennen lernen wollen. Wir lernen es, indem wir unseren Körperempfindungen eingehende und genaue Aufmerksamkeit schenken (Gendlin 2004). Der *felt sense* kennt kein „Entweder-Oder“, sondern orientiert sich an einer Skala mit unendlichen Abstufungen und Unterteilungen. Wenn wir uns auf unsere Empfindungen einlassen, tauchen wir ein in die Welt der Subtilitäten des Fließens und entfernen uns von der Welt der „Grobheiten“ und des Klobigen. Insbesondere Therapieformen, die sich an der Körpererfahrung orientieren, wie z. B. die Atemtherapie (Ehrmann 2004), öffnen uns für ein tieferes Verstehen der Sprache der Nuancen und des Fließens.

Urteile und Projektionen

Nichts ist entweder gut oder böse, nur das Denken macht es dazu.
(Shakespeare, Hamlet)

Wenn wir sagen, dass andere Menschen für uns ein Spiegel sein können, dann meinen wir damit Folgendes: Aspekte des eigenen Erlebens, die so unangenehm und zerstörerisch erfahren werden, dass sie überwältigend viel Angst verursachen, werden abgespalten. Wir verkapseln diese Erfahrungen tief in uns drinnen und umgeben den Ort mit starken Schutzwällen. Damit machen wir diese Erfahrungen zu Objekten, und wir tun so, als ob sie nicht zu uns gehörten. Umso mehr begegnen sie uns über-

deutlich in der Außenwelt, und sie werden ein bevorzugtes Objekt für negative Bewertungen.

Solche Aspekte unseres Selbst, die wir von uns abgespalten haben und die wir dann im Außen erkennen, nennen wir Projektionen. Sie wieder zu uns zurückzunehmen, ist ein wichtiger Teil der psychotherapeutischen Arbeit. Wenn wir besser auf unsere bevorzugten Bewertungs- und Beurteilungstendenzen achten, kommen wir unseren Lieblingsprojektionen bald auf die Spur. Dann besteht die Arbeit darin, diejenigen Aspekte, die wir abgespalten haben, wieder zu uns zurückzunehmen, uns wieder anzueignen. Wir gehen zurück zu den verstörenden Erfahrungen, in denen wir sie gebildet haben, um dort eine Lösung zu finden.

Bleiben diese Teile und Anteile an der Welt jedoch in uns abgetrennt von uns selbst, können sie sich zu mächtigen Störfaktoren in unserem Innen- und Außenleben entwickeln. In der Folge können sie zerstörerische Wirkungen in der Kommunikation entfalten, wie das unten folgende Beispiel zeigt.

Die Pest der stillen Post

*Ich kann damit umgehen, wenn du mir sagst,
was ich tue und was ich nicht tue.*

*Und ich kann damit umgehen, wenn du interpretierst.
Aber bitte vermische beides nicht miteinander.*

(Marshall B. Rosenberg, 2001, S. 43)

Wir wollen unsere Urteile nicht für uns behalten, sondern Verbündete für unsere Sichtweise finden, damit wir Bestätigung für unsere dahinter stehenden Ängste erhalten. Geteilte Ängste lassen sich leichter aushalten.

Es ist zwar gut, wenn wir unsere Probleme und Sorgen mit anderen besprechen, weil uns das auch helfen kann, aus der eigenen beengten Sichtweise herauszukommen. Doch erfordern solche Kommunikationssituationen ein hohes Maß an ethischer Kompetenz. Sonst kommt es zu einem Phänomen, das ich als „Pest der stillen Post“ bezeichnen möchte. Urteile werden von einer Person zur nächsten weitergetragen, dabei zumeist verstärkt oder abgeschwächt, jedenfalls verändert, um dann irgendwann wieder bei der Person zu landen, der sie gelten. Das ist, als ob gefährliche Bazillen weitergegeben werden, die eine giftige Spur in der Welt der Kommunikationen hinterlassen und jeden, der davon kostet, in Mitleidenschaft ziehen. Doch sind die Dosen so gering, dass wir selten direkte Symptome spüren. Meist kommen diese später und kumulieren in Schädigungen unseres Seelengewebes.

Zur Verdeutlichung betrachten wir einen formalisierten Fall aus dem alltäglichen Kommunikationsleben:

B kennt C und hat mit ihr keine Probleme. Jetzt kommt A und erzählt B, dass C zu ihm gemein war. B fühlt sich spiegelnd in A ein und übernimmt A's Sichtweise von C.

A hat sich im Konflikt mit C bedroht gefühlt, und die Angst hat in ihm die Abwertung von C verursacht, mit der er sich davor schützen möchte, je wieder von C oder von etwas anderem, das dem Verhalten von C ähnlich ist, verletzt zu werden.

B wurde nicht von C bedroht, aber wenn sie nun A's Sichtweise übernimmt, assoziiert ihr Unbewusstes, dass auch sie bedroht sein könnte, wenn sie mit einem entsprechenden Verhalten wie dem, welches C gegenüber A gezeigt hat, konfrontiert ist. B's Unbewusstes zieht daraus nun den Schluss, dass C bedrohlich sein könnte.

Wenn nun B später auf C trifft, ist B der Freundin gegenüber nicht mehr neutral oder positiv eingestellt, sondern reserviert und angespannt. Wenn die zwei die Situation aufklären können und C die Chance bekommt, ihre Sichtweise des Konflikts mit A einzubringen, kann sich die Beziehung zwischen B und C wieder aufhellen. B kann erkennen, dass der Konflikt nur zwischen A und C liegt und braucht sich nicht mehr von C bedroht zu fühlen. B nimmt damit statt eines individuellen einen systemischen Blickpunkt ein, der allen Beteiligten ihre Sichtweise und ihr Erleben zusteht, dieses Erleben bei den Erlebenden belassen kann und niemanden verurteilen muss.

Wenn sie nicht über die Situation reden, dann entsteht ein Nebel, der B und C und auch ihre Beziehung ohne Notwendigkeit belastet, d.h., ohne dass zwischen ihnen eine Auseinandersetzung entstanden ist. Es wird ein weiteres überflüssiges Konfliktfeld eröffnet. Nicht selten zieht die Geschichte dann fleißig weitere Kreise, indem sowohl B über C als auch C über B anderen Personen gegenüber Beurteilungen austreuen und diese sich dann ins Unabsehbare ausbreiten.

Integrität in der Kommunikation

Wenn das gute oder böse Wollen die Welt ändert, so kann es nur die Grenzen der Welt ändern, nicht die Tatsachen, nicht das, was durch Sprache ausgedrückt werden kann. Kurz, die Welt muss dann dadurch eine andere werden. Sie muss sozusagen als Ganzes abnehmen oder zunehmen. Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.

(Ludwig Wittgenstein, Tractatus logico-philosophicus 6.43)

Was wäre nun die angemessene, d.h. ethisch reflektierte Reaktion von B gewesen, wenn A mit der Geschichte über C ankommt? B könnte die folgende Einstellung wählen:

Ich kann mit A's Gefühlen mitfühlen, aber ich lasse die Beurteilung, die A jetzt über C hat, bei A. „Ich kann verstehen, dass du dich so fühlst.“ (Ich muss mich nicht so fühlen wie du, auch wenn ich mit dir mitfühle. Ich brauche keine Angst vor C zu haben, weil ich nicht die Erfahrung von A gemacht habe. Die ängstigende Erfahrung lasse ich bei A. Meine Beziehung zu C hat damit nichts zu tun.)

In der Therapie sind wir häufig mit der manchmal direkt, aber fast immer implizit formulierten Erwartung der Klientin konfrontiert, ihre Sichtweise in einer Konfliktsituation einzunehmen. Sie beurteilt beispielsweise ihren Ehemann als Feigling, weil er dies oder jenes nicht in dem Sinn gemacht hat, wie sie das erwartet hätte. Wenn nun der Therapeut die Beurteilungsweise der Klientin übernimmt und ihr Recht gibt, verfängt er sich im ausgespannten Netz der Klientin, statt ihr herauszuhelfen. Die Therapie wird an diesem Punkt stecken bleiben.

Deshalb muss der Therapeut eine Trennlinie ziehen zwischen der Empathie, die immer geboten ist, und einem Bündnis mit der Klientin und ihrer Wirklichkeitssicht durch das Übernehmen ihrer Urteile.

Angemessenes Urteilen

Wir müssen Handlungen und Haltungen, die gegen die Humanität, Ethik und Integrität gerichtet sind, als solche benennen und ankreiden. Sonst bewegt sich die Gesellschaft nie aus den Mustern von Gewalt- und Machtmissbrauch heraus. Aber wir können dieses Urteilen nicht aus einer Position der eigenen Überlegenheit vornehmen. Als Menschen stehen wir über keinem anderen Menschen, sondern befinden uns auf der gleichen Ebene. Wenn wir etwas anzuklagen haben – und dieses sollten wir auch vehement tun, wenn es gefordert ist –, erklingt nur eine Stimme im großen Konzert der Meinungen.

Eine Position, von der aus wir einer anderen Person den gleichen menschlichen Grundwert, den wir für uns selbst beanspruchen, absprechen, können wir uns nur anmaßen. Anmaßung heißt, dass wir uns etwas nehmen, was uns nicht zusteht. Gleich, was eine Person an schlimmen Dingen verbrochen haben mag, gilt im Letzten ein Vorbehalt gegen die Würde des Menschen. Aus ihr bewegen wir uns selbst heraus, wenn wir uns urteilend über andere erheben.

Der Standpunkt des angemessenen Urteilens ist durch Bescheidenheit und Klarheit gekennzeichnet. Das Engagement, das dieses Urteilen antreibt, ist der Einsatz für etwas Größeres, für etwas, das die Größe der eigenen Person übersteigt. Wir sollen jede Form der Verletzung von Menschenrechten verurteilen, aber nicht, um uns über Menschen zu stellen, die z.B. für Folterungen verantwortlich sind, sondern weil wir uns um eine Welt bemühen, in der jede Person die größtmögliche Achtung findet.

Urteile loslassen

Wir können die Mechanismen unseres Gehirns, die unbewusst arbeiten, nicht durch einen einfachen Willensbeschluss außer Kraft setzen. Was meinen wir also, wenn wir sagen, dass wir das unangemessene Urteilen überwinden sollten?

Wenn wir an unseren bewertenden Gedanken festhalten und sie auch noch verbal ausdrücken, dann unterstützen wir den Mechanismus und verstärken ihn mit jeder derartigen Aktion. Wenn wir dagegen bewertende Gedanken, sobald wir sie bemerken, beenden und durch freundliche und liebevolle Gedanken ersetzen, wenn wir aufhören, in unserem Reden zu bewerten, dann schwächen wir die unbewussten Mechanismen und halten sie davon ab, Schaden an unseren Mitmenschen anzurichten.

Aber wir werden mit unserer gutgemeinten Strategie nicht immer erfolgreich sein. Kaum sind wir unter Stress, fallen wir zurück in unsere schlechten Gewohnheiten und schimpfen wie Rohrspatzen, wenn Kleinigkeiten schief gehen, suchen nach Schuldigen und machen sie zum Objekt unserer Verurteilung.

Wie wir gesehen haben, liegen die Wurzeln von allen emotionalisierten Beurteilungen (darunter fallen auch die betont ent-emotionalisierten, rationalisierten Beurteilungen) in eingefrorenen Stücken der Angst, die irgendwo in unserem Körper gespeichert sind. Wenn wir aber die Brocken der Angst aufgespürt und aufgetaut haben,

befreien wir unseren Geist und steigt die Freude an diesem kostbaren Moment unseres Lebens.

Deshalb bedarf es des Trainings und der therapeutischen Arbeit, damit wir lernen, mit der gefährlichen Waffe des Beurteilens verantwortungsvoll umzugehen.

Ich möchte vier Ebenen der Transformation unterscheiden:

1. Kommunikative Fertigkeiten

Sie dienen der Formung unseres Verhaltens und sie werden in der Erziehung und in Kommunikationstrainings vermittelt. Dazu gehören Anregung wie: Zu bitten statt zu fordern (Rosenberg 2001), Regeln, nach denen man Feedback geben und empfangen sollte, Rat oder Kritik immer mit Anerkennung verbinden, die Bevorzugung von Ich-Botschaften (Gordon, 1989) und vieles andere mehr. Wir lernen, mit Verallgemeinerungen vorsichtig umzugehen und uns damit vor einer wichtigen Variante der Beurteilung zu hüten: Statt: „Immer machst du dieses falsch, nie denkst du an jenes ...“ ist besser: „Dieses stimmt nicht, weil ...; jenes hast du leider vergessen, aber gut, dass du ...“

Wenn diese Fertigkeiten entsprechend eingeübt sind, helfen sie, die tägliche Routine in Organisationen, Firmen und überhaupt im öffentlichen Leben dauerhaft funktionsfähig zu erhalten.

2. Entspannungstechniken

Sie reduzieren den Stress und nehmen damit vielen Aburteilungen die Wurzel und die Ladung. Jede unangemessene Form der Beurteilung wird durch Stress verursacht. Wir können leicht beobachten, wie die Bereitschaft, andere negativ zu bewerten, steigt, wenn wir unter Stress leiden. Stress können wir jedoch nicht durch kognitives Training reduzieren, sondern wir müssen lernen, auf unseren Körper zu horchen und seine Entspannungspotenziale zu nutzen.

Wenn wir eine Gesellschaft bilden wollen, in welcher der gegenseitige Respekt vorherrscht, braucht es wesentlich mehr als zurechtgebogenes und kontrolliertes Verhalten. Wir müssen lernen, die Herausforderungen unseres Lebens entspannter und gelassener zu bewältigen. Dann respektieren und wertschätzen wir andere Menschen mühelos und selbstverständlich.

3. Therapeutische Arbeit

Hier geht es zum einen darum, die Wurzeln von Stressverhalten und damit von ungerechtfertigten Beurteilungen aufzulösen. Erst wenn die ursprüngliche Erfahrung der Verletzung und der Traumatisierung aufgearbeitet ist, verschwindet der Impuls, mental gegen andere Personen vorgehen zu müssen, indem sie abgewertet werden. Wir kommen nicht mehr so leicht in Situationen, die uns so bedrohlich erscheinen, dass wir zu Urteilen greifen müssen, um uns zu schützen.

Zum anderen gilt die Arbeit der Auflösung von Projektionen (s. z. B. Schellenbaum 1992). Es ist ein wertschätzendes und bedingungslos akzeptierendes Gegenüber (Rogers 1987) erforderlich, damit die eigenen Schatten spürbar werden. Zusätzlich braucht es geeignete Methoden, um diesen Schatten zu integrieren. Ken Wilber hat darauf hingewiesen, dass Meditation allein die abgespaltenen Bewusstseinsinhalte nicht integrieren kann, sondern die Tendenz hat, diese doppelt zu ver-

drängen (Wilber 2007, S. 187). Also müssen wir uns bewusst, am besten in einem therapeutischen Setting, mit unseren Schatten auseinandersetzen, um die Muster der projektiven Beurteilungen aufzulösen.

4. Meditation

In der Meditation suchen wir den weitesten Rahmen der inneren Öffnung und üben uns in bedingungsloser Liebe. Die meditative Erfahrung fließt aus einem Ort des inneren Friedens, in dem es keine Angst gibt.

Die Fokussierung auf das Mitgefühl mit anderen Menschen und ihrem Leiden, das in vielen meditativen Schulen praktiziert wird, bewirkt nachweisliche Veränderungen in der Gehirnaktivität und trägt wesentlich dazu bei, dass wir Menschen in guter Absicht und mit liebevollem Blick begegnen können, auch wenn sie unserer primären emotionalen Evaluation nicht geheimer oder sympathisch sind (Singer und Ricard, 2008).

Damit unsere Gesellschaft friedfertiger Strukturen mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation (vgl. Rosenberg 2001) oder ähnlicher Modelle aufbauen kann, braucht es Menschen, die mit sich selber in Frieden sind oder diesen Frieden wieder suchen, wenn sie sich einmal verloren haben.

Auf der Suche nach Bewertungsfreiheit

Warum ist es wichtig, uns vom und von Urteilen zu befreien, wenn wir auf einer spirituellen Suche sind?

Die höchste Stufe des Bewusstseins, die man das holistische Bewusstsein nennen kann, kennt keine Bewertungen mehr, weil jedes Nicht-Akzeptieren der Wirklichkeit als ein Eingreifen des Verstandes in das Erleben des Moments erkannt wird. Aus holistischer Sicht gibt es nichts Gutes, Schlechtes oder Neutrales, ähnlich der Wahrnehmung auf der organischen Ebene des Erlebens im Sinn der primären sensorischen Evaluation. Alles ist so, wie es ist, und kann in diesem Moment auch nicht anders sein. Das Beurteilen schiebt eine verfälschende Instanz zwischen die Wirklichkeit und deren Erleben.

Schon wenn wir systemisch denken (diese Form des Bewusstseins liegt nach der Theorie der Spiraldynamik (vgl. Beck und Cowan, 2007) eine Stufe vor dem holistischen Bewusstsein), vermeiden wir kategorische Urteile. Im systemischen Kontext finden wir keinen Standpunkt, von dem aus es Sinn machte, allgemein gültige Urteile abzugeben, weil es unzählige Standpunkte gibt, die wir virtuell einnehmen können, und keiner dem anderen über- oder untergeordnet ist. Jedes Ereignis erlaubt unzählige Bewertungen. Wird eine davon als für bestimmte Zwecke brauchbar ausgewählt, so hat sie deshalb keinen höheren Wert oder keinen weitergehenden Wahrheitsanspruch als andere. Im nächsten Moment kann sie schon wieder zugunsten einer besser passenden vergessen werden.

Eine kommunikative Welt, die sich von Urteilen von Menschen über Menschen gereinigt und befreit hat, eröffnet Räume der personalen Begegnung. Menschen erkennen andere Menschen als Wunder, als Überraschung, als Einladung zur Entdeckung. Wer möchte nicht so wahrnehmen, wer möchte nicht so wahrgenommen werden?

Anmerkungen:

- 1 Dieser Artikel beruht auf einem Vortrag auf der Global Inspiration Conference der *International Breathwork Foundation* 2008 in England. Er ist in einer anderen Fassung in der *ATMAN*-Zeitung, Zeitschrift für Atemarbeit und Atemtherapie 4/2008, erschienen.
- 2 Unter „Evaluation“ wird hier der einfachste Vorgang der Qualifizierung von Reizen verstanden, und nicht die Formen der Evaluation im Qualitätsmanagement und anderen Prozessen der Organisationsentwicklung, die den Begriff modisch gemacht haben.
- 3 „Verstehen von Sprache ist ein Verstehen von Veränderungen, nicht ein Verstehen von absoluten Werten.“ Sparrer 2002, S. 51
- 4 Vgl. das Prinzip der Allparteilichkeit nach dem Familientherapeuten Ivan (Boszormenyi-Nagy und Spark 2006)

Summary: Judgement is a common but dangerous aspect of everyday communication. This article shows ways of understanding the mechanisms of forming judgements in our brain and mind. It analyses the structures of language, which are based on judgement. Finally, approaches in therapy and meditation, which help transform our unconsciously formed judgements into respect and acceptance, are discussed.

Keywords: Judgement, evaluation, brain research, continuous language, discontinuous language, meditation, systemic consciousness, holistic consciousness

Literatur

- Beck, D. E., Cowan, C. C. (2007): *Spiral Dynamics – Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für das Business, Politik und Gesellschaft im 21. Jahrhundert*. Bielefeld: Kamphausen.
- Boszormenyi-Nagy, I. und Spark, G.M. (2006): *Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Ehrmann, W. (2004): *Handbuch der Atemtherapie*. Param, Ahlstedt.
- Gendlin, E. T. (2004): *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Rowohlt, Hamburg.
- Gordon, T. (1989): *Die Familienkonferenz*. Heyne, München.
- Rilke, R.M. (1975): *Sämtliche Werke*. Insel, Frankfurt.
- Rogers, C. (1987): *Entwicklung der Persönlichkeit*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Rosenberg, M. B. (2001): *Gewaltfreie Kommunikation*. Junfermann, Paderborn.
- Roth, G. (2001): *Das Gehirn und seine Wirklichkeit: Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen*. Suhrkamp, Frankfurt.
- Schellenbaum, P. (1992): *Wir sehen uns im Andern: Identifikation – Projektion – Leitbild-Spiegelung*. Metanoia, Bergdietikon
- Singer, W., Ricard, M. (2008): *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Suhrkamp, Frankfurt.
- Sparrer, I., Varga von Kibéd, M. (2002): *Ganz im Gegenteil. Tetralemmearbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen*. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg.
- Sparrer, I. (2002): *Wunder, Lösung und System*. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg.
- Wilber, K. (2007): *Integrale Spiritualität*. Kösel, München.
- Wittgenstein, L. (2009): *Tractatus logico-philosophicus*. Suhrkamp, Frankfurt.

Dr. Wilfried Ehrmann
Eichendorffgasse 8/17
A-1190 Wien
+43 1 3692363
dr.wilfried.ehrmann@aon.at

Psychologie und Psychotherapie

ist eine unabhängige Fachzeitschrift. Aus einem schulen-, kultur- und religionsübergreifenden Verständnis heraus bietet sie ein Forum zur Verbindung von Psychologie und Psychotherapie und deren theoretischen Grundlagen mit spirituellen und transpersonalen Phänomenen, Erfahrungen und Wegen, Welt- und Menschenbildern. Sie dient dem Dialog der verschiedenen Richtungen, fördert integrative Bemühungen und leistet Beiträge zu Forschung und Theoriebildung.

© by Via Nova,
Alte Landstraße 12,
36100 Petersberg,
Telefon: (06 61) 6 29 73
Fax: (06 61) 9 67 95 60
E-Mail:
info@verlag-vianova.de
www.verlag-vianova.de
www.transpersonale.de

ISSN 0949-3174

Herausgeber:

Dr. med. Joachim Galuska, Bad Kissingen
Prof. Dr. Edith Zundel, Bonn

Redaktion:

Prof. Dr. Heinrich Dauber, Hohe Str. 32
34376 Immenhausen, Tel. (0 56 73) 46 22
Mail: hdauber@uni-kassel.de

Liane Hofmann, Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene
Wilhelmstr. 3 a, 79098 Freiburg i. Br.,
Tel. (07 61) 2 07 21 54, Fax (07 61) 2 07 21 99,
E-Mail: hofmann@igpp.de

Ulla Pfluger-Heist, Tilsiter Str. 10, 88267 Vogt i. Allgäu,
Tel. (0 75 29) 32 55, Fax (0 75 29) 63 43 11,
E-Mail: pfluger-heist@gmx.de

Dr. Harald Piron, Hansaring 19, 50670 Köln,
Tel. (02 21) 78 96 51 41, Fax (02 21) 78 96 51 43,
E-Mail: h.piron@web.de

Dr. Dorothee Wienand-Kranz, Universität Hamburg,
Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg
Tel. (0 40) 4 28 38 53 69, Fax (0 40) 4 28 38 61 70,
E-Mail: dorothee.wienand-kranz@uni-hamburg.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Wilfried Belschner (Transpersonale Psychologie und empirische Forschung)

David Boadella (spirituelle Körperpsychotherapie)
Michael von Brück (vergleichende Religionswissenschaften)

Stan Grof (Holotrope Therapie, Spirituelle Krisen)

Willigis Jäger (Kontemplation und Meditation)

Ingo Jahrsetz (Spirituelle Krisen)

Walter von Lucadou (Parapsychologie)

Pieter Loomans (Initiatistische Therapie)

Arnold Mindell (Prozessorientierte Psychotherapie)

Michael Plesse (Orgodynamik)

Theodor Seifert (Jungianische Psychologie)

Ken Wilber (Transpersonale Psychologie).

Erscheinungsweise und Bezug:

Die Zeitschrift erscheint zweimal jährlich.

Bezugspreis 20,- € zuzügl. Versandkosten.

Das Abonnement gilt für das Kalenderjahr, die Bezugsdauer verlängert sich jeweils um 1 Jahr, wenn bis zum 30. Dezember keine Abbestellung vorliegt.

Bestellungen bitte an den Verlag Via Nova.

Mit der Annahme eines Beitrags zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung und das Recht zur Übersetzung für alle Sprachen und Länder. Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Für den persönlichen Gebrauch dürfen von Beiträgen oder Teilen daraus Einzelkopien hergestellt werden. Die Aufnahme der Zeitschrift in Lesezirkel ist nicht gestattet.

Hinweis:

Diese Zeitschrift ist auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

15. Jahrgang, Heft 2, 2009

Editorial		3
Wilfried Ehrmann:	Die Entstehung und die Befreiung von Urteilen	6
Angelika Doerne:	Ein Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit (psycho-)spirituellen Gruppen – am Beispiel der Bhagwan-Bewegung	19
Axel Leopoldt:	Essenz und Heiliger Geist	35
Harald Piron:	Transpersonale Aspekte in der Neurobiologie	44
Nicole Baden:	Schlafstörungen: Auf der Suche nach der Stille des Geistes	57
Akincano M. Weber:	Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten (Teil 1)	71
Wie man Spitzenguru wird		83
Rezensionen		88
Tagungen und Ankündigungen		91
Die Autoren und Autorinnen dieser Ausgabe		93