

Echtheit - Aufrichtigkeit

Echtheit-Aufrichtigkeit im Umgang mit anderen ergibt - zusammen mit Achtung und einfühlendem Verstehen - ein Klima, in dem Menschen weitgehend ohne Fassade, Maske oder Panzer miteinander leben können. Wir haben Echtheit-Unechtheit durch eine Übersichtsskala und durch viele Beispiele aus mannigfachen Lebensbereichen veranschaulicht.

Die Bezeichnung Aufrichtigkeit/Nicht-Aufrichtigkeit entspricht wahrscheinlich eher dem allgemeinen Sprachgebrauch.

Folgende Gesichtspunkte würden wir heute stärker herausstellen:

▷ Echtheit - Aufrichtigkeit kann aufgegliedert werden in: 1. Aufrichtigkeit anderen gegenüber. 2. Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber (z. B. Habe ich den anderen gerecht behandelt? Was habe ich falsch gemacht?); es ist also eine Art Selbstklärung, Selbstauseinandersetzung.

▷ Bei Echtheit - Aufrichtigkeit wird die eigene Wahrnehmung und das eigene Fühlen ausgedrückt (z. B. „Ich mache mir Sorgen, ob es Dir gelingt, Deine Leistungen zu verbessern“). Das ist unterschiedlich von Bewertungen und Beschuldigungen, z. B. „Du bist faul.“ „Deine Leistungen sind schlecht.“

▷ Wenn Echtheit - Aufrichtigkeit gegenüber anderen mit Einfühlung und Rücksichtnahme verbunden ist, so werden hierdurch Verletzungen oder Widerstände vermieden.

▷ Äußern Erwachsene aufrichtig und offen den Wunsch und die Erwartung, ihrerseits von Jugendlichen achtungsvoll behandelt zu werden, so bewirkt dies, daß Jugendliche das Verständnis, die Achtung und Wärme der Erwachsenen nicht mißverstehen und ausnutzen.

Was ist Echtheit und Fassadenhaftigkeit? In unserem täglichen Leben begegnen wir Personen, die gleichsam hinter einer Fassade leben. Personen, die eine Rolle spielen, die Dinge sagen, die sie nicht fühlen. Wir kennen auch Menschen, von denen wir sicher spüren, daß sie sich nicht anstrengen, anders zu sein, als sie wirklich sind. Sie sind echt. Wir sind mit ihrer wirklichen Person im Kontakt und nicht mit einer andersartigen, etwa professionellen, schweigsamen oder höflichen Fassade dieser Person.

Echtheit bedeutet in erster Linie: Äußerungen, Verhalten, Maßnahmen, Gestik und Mimik einer Person stimmen mit ihrem inneren Erleben, ihrem Fühlen und Denken überein. Auf einer höheren Stufe von Echtheit kommt häufig hinzu: ▷ Eine Person ist gegenüber ihrem eigenen Fühlen und Erleben offen. ▷ Eine Person öffnet sich gegenüber einer anderen, teilt dieser ihr Fühlen und ihre Gedanken mit, zumindest in dem Ausmaß, wie es für ihr gegenwärtiges Erleben bedeutsam ist.

Unechtheit bedeutet in erster Linie: Äußerungen, Verhalten, Maßnahmen, Gestik und Mimik einer Person unterscheiden sich von ihrem inneren Erleben oder stehen im Gegensatz zu ihrem inneren Erleben, zu ihrem Fühlen und Denken. Zusätzliche Aspekte können sein: ▷ Eine Person ist nicht offen für manche Bereiche ihres

Fühlens und Denkens; sie verleugnet manches davon, läßt es nicht dem Bewußtsein zu und setzt sich nicht damit auseinander. D Eine Person öffnet sich nicht gegenüber einer anderen und teilt dieser nichts von dem mit, was in ihrem gegenwärtigen Erleben bedeutsam ist.

Einen Überblick über die Dimension Echtheit-Übereinstimmung-Aufrichtigkeit/Fassadenhaftigkeit-Nichtübereinstimmung-Unechtheit gibt die nachfolgende Skala:

Echtheit einer Person

Fassadenhaftigkeit-Nichtübereinstimmung-Unechtheit

- eine Person sagt Gegensätzliches zu dem, was sie denkt und fühlt
- sie gibt sich anders, als sie wirklich ist
- sie verhält sich gekünstelt, mechanisch, spielt eine Rolle
- sie gibt sich amtlich, professionell, routinemäßig
- sie lebt hinter einer Fassade, hinter einem Panzer
- sie zeigt häufig ein stereotypes Verhalten in Gesten und Worten
- ihr ist nicht vertraut, was in ihr vorgeht
- sie täuscht andere und will sie manipulieren, sie heuchelt
- sie ist unehrlich sich selbst gegenüber, macht sich etwas vor, vermeidet sie selbst zu sein
- Äußerungen, Handlungen, Mimik und Gestik dienen der Verteidigung, der Fassade, damit der andere ihr wirkliches Ich nicht kennenlernt
- sie ist undurchsichtig
- sie drückt keine tiefen gefühlsmäßigen Erlebnisse aus

Echtheit-Übereinstimmung-Aufrichtigkeit

- eine Person sagt das, was sie denkt und fühlt
- sie gibt sich so, wie sie wirklich ist
- sie verhält sich ungekünstelt, natürlich, spielt keine Rolle
- sie ist ohne professionelles, routinemäßiges Gehabe
- sie ist sie selbst, sie lebt ohne Fassade und Panzer
- sie verhält sich in individueller, origineller, vielfältiger Weise
- sie ist vertraut mit dem, was in ihr vorgeht
- sie ist aufrichtig und heuchelt nicht
- sie ist ehrlich sich selbst gegenüber, macht sich nichts vor, ist bereit, das zu sein, was sie ist
- sie offenbart sich anderen und gibt sich mit ihrem Ich zu erkennen, sie verleugnet sich nicht
- sie ist durchsichtig
- sie drückt tiefe gefühlsmäßige Erlebnisse aus

	↑					↑	
Fassadenhaftigkeit	1	2	3	4	5	Echtheit	*)

*) Stufe 1 und 5 = deutliche Ausprägung Stufe 2 und 4 = schwächere Ausprägung Stufe 3 = etwa gleich viel Fassadenhaftigkeit wie Echtheit.

Nähere Charakterisierung von Fassadenhaftigkeit-Nichtübereinstimmung-Unechtheit: Äußerungen, Handlungen, Maßnahmen, Gestik und Mimik einer Person sind unterschiedlich oder gegensätzlich zu ihrem Fühlen, Empfinden und Denken und entsprechen ihnen nicht. Das äußere Verhalten ist oft gleichsam eine Fassade zu dem inneren Erleben. Eine Person stellt bewußt oder unbewußt nach außen hin etwas anderes dar, als sie es ihrem inneren Erleben nach ist. Sie ist nicht sie selbst. Im folgenden einige Bereiche von Unechtheit.

▷ *Die Äußerungen einer Person sind deutlich unterschiedlich zu dem, was sie innerlich denkt, zu ihren nicht-geäußerten Gedanken.* Beispiele:

Lehrer berichten bei der Einführung einer Unterrichtsstunde von eigenen Erlebnissen, die sie in Wirklichkeit nicht hatten.

Ein Lehrer zu den Eltern eines Schülers: „Ich konnte nicht anders, ich mußte ihn sitzenlassen.“ Innerlich weiß er, daß er den Schüler hätte mit versetzen können.

Ein Doktorand äußert gegenüber einem Professor starkes Interesse und Wertschätzung für dessen Arbeit. Innerlich jedoch sieht er die Arbeit als unbedeutsam und zum Teil sogar als falsch an.

Politiker, Funktionäre, Professoren oder Studenten verschleiern durch andersgeartete Äußerungen ihre eigenen Absichten, enthalten ihren Partnern wichtige Informationen vor, geben falsche oder unvollständige Informationen, um ihre eigentlichen nicht-geäußerten Ziele zu erreichen.

Politiker, Funktionäre, Professoren und Studentenvertreter fordern in Verhandlungen anderes und mehr, als sie eigentlich für notwendig und angemessen halten. Politiker in der Opposition lehnen Maßnahmen der Regierung ab, die sie innerlich für gut und notwendig ansehen.

Lehrer auf einem Klassen-Elternabend: „Ich bin als Lehrer angewiesen, ausschließlich Leistungen der Schüler gelten zu lassen. Das bin ich der Schulbehörde gegenüber schuldig.“ Innerlich weiß der Lehrer, daß er einen viel größeren Spielraum in der Beurteilung der Schüler hat, und auch der Lehrplan nicht nur meßbare Leistungen vorsieht.

Ein Lehrer zu Schülern, mit denen er eine heftige Auseinandersetzung hatte, und die ihn sprechen möchten: „Ich habe jetzt keine Zeit! Ich muß mich noch vorbereiten!“ Dabei denkt er: „Ich fühle mich jetzt außerstande, mit denen noch weiter zu debattieren!“

▷ *Die Äußerungen einer Person sind widersprüchlich zu ihrem Fühlen und Empfinden.* Beispiele:

Lehrer, mühsam beherrscht und erregt: „Das ist mir wirklich ganz egal! Ich habe jetzt abgeschaltet!“ Erzieher, eilig und abgehetzt: „Du weißt doch, daß ich immer für Dich da bin!“ Lehrer mit gelangweilter Stimme: „Das hier ist besonders wichtig.“ Erzieher mit sachlicher, teilnahmsloser Stimme: „Ich bin begeistert, wie Du das hinbekommen hast.“

Erwachsene antworten auf Fragen von Jugendlichen nach Sexualität, finanziellem Einkommen oder Religion mit Redewendungen: Sie hätten im Augenblick keine Zeit, wüßten das nicht oder hielten die Jugendlichen noch für zu jung. In Wirklichkeit fühlen sie sich gehemmt, es ist ihnen peinlich, hierüber zu sprechen.

Dozent im Institutsrat: „Es geht mir hier nur um die Sache und nur um das Verfahren.“ In Wirklichkeit fürchtet der Dozent die Nichtverlängerung seines Vertrages. Und er wünscht ein Verfahren, das seinen eigenen Zielen entgegenkommt.

5jähriger bei der Einführung eines neuen Spieles: „Das Spiel ist doof!“ „Das ist ja langweilig!“ „So doofe Bilder!“ „Macht keinen Spaß!“ Er wertet das Spiel ab und spielt nicht mit. Aber seine Mimik zeigt Interesse und Wunsch am Gruppenspiel. Als die Kinder

nach einer halben Stunde nicht mehr weiterspielen, beschäftigt er sich allein mit dem Spiel. In Wirklichkeit mochte er die anderen Kinder nicht und fühlte sich ihnen unterlegen.

▷ *Das Verhalten einer Person ist widersprüchlich zu ihrem Fühlen und Denken.* Die Person gibt sich anders als sie fühlt, empfindet und denkt. Die äußerlich zutage tretenden Aspekte sind keine realen Aspekte von ihr. Sie verleugnet sich in großen Teilen ihres Erlebens und ist so nicht voll sie selbst. Sie stellt nach außen hin eine Fassade dar. Sie will andere über ihr wirkliches Ich täuschen. Sie läßt andere glauben, daß sie anders ist, als sie wirklich ist. Beispiele:

Lehrer auf einem Elternabend: „Ja, wissen Sie, ich tu’ nur so streng mit den Kindern. Im Grunde genommen bin ich ein ganz weicher Mensch!“

„Im Seminar, da gebe ich mich ganz überlegen, distanziert und sicher. Ich tue so, als ob mich das alles kaum etwas angeht, und als ob ich alles wüßte und beherrschte. Aber wenn ich dann nach Hause komme, dann bricht in mir alles zusammen. In Wirklichkeit fühle ich mich so unsicher und so unterlegen. Aber ich wage nicht, jemandem das zu sagen.“

Fernsehansager, Werbesprecher, manche Stewardessen, Verkäuferinnen oder Krankenschwestern spielen Freundlichkeit, positive Zuwendung und Interessiertheit, die nicht ihrem wirklichen Fühlen entsprechen.

Politiker, Professoren oder Lehrer geben sich stärker, sicherer und kompetenter als sie sich innerlich fühlen. Sie möchten, daß andere glauben, sie seien sicherer und kompetenter als sie sich fühlen.

„Ich habe Angst davor, daß man mir das anmerkt. Und deshalb verhalte ich mich bewußt so, daß man mir das nicht ansehen soll. In meinem ganzen Umgang achte ich immer sehr bewußt darauf, daß niemand etwas merken kann und daß niemand etwas sehen kann...“

Manche Lehrer sind bei Besuchen gegenüber den Schülern der Klasse freundlicher, höflicher und verständnisvoller, als es ihren Einstellungen und ihrem üblichen Verhalten entspricht.

14-jähriger: „Meine Eltern sagen, daß ihnen mein Essen schmeckt. Aber ich sehe es an ihrem Gesicht, daß das nicht wahr ist, daß es ihnen nicht schmeckt.“

„Ich meine, ich hab’ irgendwo immer eine Maske auf. Wenn ich etwa abends mit Leuten zusammen bin, dann bin ich lustig und bin fröhlich und die sagen ‚Das ist bei der gut und schön‘. Aber irgendwie fällt dann die Maske ab, wenn ich nach Hause fahre. Nein, die anderen kennen mich nicht. Die lernen mich auch nicht kennen. Die haben auch alle Masken auf. Das ist wirklich so. Die legen ihre Maske eben nicht ab. Manchmal kann ich jetzt schon meine Maske ablegen, hier und da. Und ich kann schon etwa sagen, wie ich mich wirklich fühle. Da kaschiere ich nicht mehr so viel wie früher.“

Personen geben sich unterkühlt und distanziert gegenüber einem anderen, etwa in Verhandlungen oder in Seminaren. In Wirklichkeit sind sie voller Angst, Unsicherheit und Erwartungsspannung. Sie möchten nicht, daß der andere dies bemerkt. Und so verstellen sie sich und tun, als ob sie der andere und das Geschehen kaum etwas angingen. Während sie in Wirklichkeit hellwach, gleichsam in Alarmstimmung sind.

Viele Jugendliche zeigen ein sog. Imponiergehabe: Sie tragen Lederkleidung, machen andere an, brüllen herum, spielen den „starken Mann“. Sie tun dies häufig, um ihre eigene Unsicherheit und Unzulänglichkeit nicht zu erkennen zu geben. Sie sind entfremdet von ihrem Selbst. Sie leben häufig nach Normen ihrer Gruppe, von der sie sich Halt erhoffen.

▷ *Verhalten und Äußerungen einer Person entsprechen einer Rolle, einem Berufsbild oder den Erwartungen anderer* und nicht ihrem Fühlen, Denken und inneren Haltungen. Die Person hat etwa ein dienstliches, berufsmäßiges, routinemäßiges Gehabe oder sie zeigt ein übertriebenes Wohlverhalten. Beispiele:

Nachrichtensprecher im Fernsehen setzen eine „Amtsmiene“ auf, sie geben nichts von ihrer Person zu erkennen. Sie haben gleichsam eine Maske auf.

Pastoren ändern sich in Sprache und Verhalten, wenn sie das Predigerpult betreten.

Lehrer, Psychotherapeuten, Funktionäre, Politiker, Professoren, Richter, Polizisten u. a. nehmen des öfteren eine Rolle ein. Ihr Verhalten und ihre Äußerungen richten sie danach aus, was eine Person in dieser Situation entsprechend den Auffassungen des Berufsstandes oder den Erwartungen der Mitglieder sprechen sollte oder müßte. Es ist kein direkt geschauspielertes Verhalten. Ein Teil des Verhaltens und der Äußerungen sind danach ausgerichtet, was andere von ihnen erwarten und was ihrer Berufsrolle angemessen ist, oft gegensätzlich zu ihrem Fühlen, Empfinden und Denken.

Die Äußerungen mancher Professoren und Lehrer sind mehr Ausdruck einer Amtsperson als eines spontanen Menschen mit seinem gefühlsmäßigen Erleben und Denken. Sie sind oft überkontrolliert.

Bei vielen Ritualen entspricht das Verhalten der dabei beteiligten Personen nicht ihrem wirklichen Fühlen.

Werden Professoren, Studenten oder Schüler mit einem Amt betraut, etwa mit der Vertretung ihrer Gruppe, dann handeln sie des öfteren als „Träger“ dieses Amtes. Wir konnten häufig beobachten, wie diese Personen sich dann plötzlich deutlich unterschiedlich zu dem verhielten, was sie früher fühlten und dachten. Etwa ein Assistent, der Sprecher seiner Gruppe geworden ist, meint, in dem Verwaltungsgremium nun ganz andere Gesichtspunkte vertreten zu müssen, als er sie vorher als Person gehabt hat. Er ist nicht mehr voll er selbst. Er ist sich selbst entfremdet.

„Funktionäre“ verstehen sich als „Träger von Ideologien“, sie sind nicht mehr sie selbst, sondern die „Träger“ und Sprachrohre der Ideologie. Sie handeln nicht so, wie es ihnen selbst, ihrem Denken und Fühlen entspricht, wie sie es selbst verantworten können, sondern wie es ihnen die Ideologie oder ein imperatives Mandat sagt oder vorschreibt. Sie sind gleichsam amputierte Personen, ohne Kontakt zu ihrem wirklichen Fühlen und Denken.

Lehrer: „Ich habe mich in alles mögliche hineingestürzt: in Körpertraining, Kreativitätstraining und so. Ich wollte mit meinen Schwierigkeiten fertig werden und vorankommen. Aber es hat sich jetzt bis zu einem Punkt verschärft, wo ich nicht mehr kann. Wo ich mir überlege, was hat das alles noch für einen Sinn. Ich hab' den Eindruck, ich mach alles nur noch für mein Make-up. Und ich finde den Durchbruch nicht. Das ist wie vor einer Wand. Und ich komme auch gar nicht mehr in richtige Beziehungen zu anderen Menschen. Ich werde mit mir selbst immer unzufriedener. Es klingt sehr kitschig, aber ich möchte irgendwie glücklicher werden, einen Faden zu mir finden, der echt ist.“

Facharbeiter: „Mir ist immer wieder gesagt worden: ‚Paß auf! Du mußt Dich durchsetzen! Du mußt aufpassen, daß Dich die andern nicht ausnutzen! Die andern werden Dich über's Ohr hauen.‘ Das hat mir furchtbar zu schaffen gemacht. Ich konnte gar nicht mehr so sein, wie ich war.“

Manche Personen glauben, nach dem Bild leben zu müssen, das ihre Eltern oder Partner von ihnen haben. 25jähriger: „Ich hab' so'n Bild von mir, das sich meine Mutter von mir gemacht hat. Das ist der ruhige, solide und häusliche Sohn. Ich suche immer, dieses Bild zu leben. Wenn jetzt etwas kommt, das von diesem Bild abweicht, etwa zu verreisen, woanders zu schlafen oder mit andern zusammenzusein, dann hab' ich die Angst: Mensch, wie bringst du's ihr (der Mutter) bei? Wenn du das erst geschafft hättest! Und wenn ich es ihr sage, immer mit dem Ton der Entschuldigung: ‚Ist Dir das auch recht?‘ ‚Versteh das doch bitte!‘ Irgendwie kommt mir das aber komisch vor. Es hat sich eben so eingespielt. Wenn ich etwas tue, das nicht ihrem Bild entspricht, dann fühle ich mich sehr sehr belastet!“

▷ **Äußerungen oder Verhalten einer Person sind ohne Kontakt zu ihrem Fühlen oder gefühlten Einstellungen und Haltungen.** Beispiele:

Personen äußern sich bei einer Zusammenkunft, etwa auf einer Party oder in einer Pause im Lehrerzimmer, oberflächlich und unverbindlich, über das Wetter, über Politik, über andere Personen oder über sich selbst. Es sind Gedanken, die ihnen flüchtig kommen und die sie spielen lassen. Sie entsprechen nicht ihrem tieferen Fühlen und Denken. So äußern sie kurze Zeit später gegensätzliche Gedanken. Die Äußerungen sind nicht direkt unecht, sie sind häufig nicht gelogen. Aber diese Gedanken sagen nichts über die Person aus, sie sind leer, hohl, ohne Kontakt zu dem bedeutungsvollen Erleben einer Person. Derartige Gespräche bringen Menschen nicht einander näher. Viele erleben derartige Gespräche als unbefriedigend, als „verlorene Zeit“, als Belanglosigkeiten, die ihnen nichts geben. Nur wagen sie meist nicht, dies zu sagen. Und nehmen so sich selbst und anderen die Chance, zu befriedigenderen Gesprächen zu kommen.

Manche Lehrer und Hochschullehrer vertreten Theorien über Erziehung und Politik. Sie haben sie gelesen oder selbst konstruiert. Es sind zwar ihre Auffassungen und Theorien, aber sie stehen nicht voll mit ihrer Person dahinter. Sie leben diese Theorien und Auffassungen nicht etwa gegenüber ihren eigenen Kindern oder ihrem Ehepartner. Es sind intellektuelle Auffassungen, die sie sich angelernt oder ausgearbeitet haben. Sie betonen die Wichtigkeit derartiger Theorien und Auffassungen. Aber für ihr eigenes persönliches praktisches Leben waren und sind diese Theorien und Auffassungen nicht wichtig. Oft werden Schüler und Studenten gezwungen, derartige „freischwebende“ Theorien und Auffassungen für Prüfungen zu lernen. Dann lernen auch sie, sich wissenschaftliche Auffassungen anzueignen und sie mit dem Brustton der Überzeugung zu vertreten, obwohl diese für sie selbst keinerlei echte Bedeutung oder Wert haben; für ihr eigenes Leben nicht und auch nicht gegenüber anderen Personen. Manche dieser Studenten stellen Unwissenden gegenüber diese Theorien und Auffassungen als besonders bedeutsam heraus, weil sie sich dadurch als „Wissende“ erhöht fühlen. In Wirklichkeit ist dies ein unehrlicher, unproduktiver und sinnloser Kreislauf. Zehntausende beschäftigen sich intensiv mit Dingen, die, wenn sie aufrichtig wären, für sie ohne direkten Wert und gefühlte Bedeutung sind.

Manche Menschen leben nach Sprichwortweisheiten. Sie klopfen Sprüche oder benutzen Redensarten, etwa „Traue keinem“, „Das dicke Ende kommt nach“, „Ich hab's ja gesagt, das kann nur schief gehen“ usw. Sie leben und äußern sich ohne Kontakt zu ihren unmittelbaren Erfahrungen, Gefühlen und Wertungen.

▷ **Eine Person ist sich selbst gegenüber unehrlich und unaufrichtig, sie macht sich selbst etwas vor.** Sie sieht sich selbst anders, als es einem wesentlichen Teil ihrer Erfahrungen, gefühlsmäßigen Erlebnisse und Strebungen entspricht. Sie ist gegenüber ihrem Fühlen und Erleben wenig offen und setzt sich nicht damit auseinander. Oft ist auch ihr Selbstkonzept anders, als es den fortlaufenden Erfahrungen über ihre eigene Person entspricht. Dann werden diese Erfahrungen nicht wahrgenommen oder in anderer Bedeutung gesehen. Beispiele:

Eine Person redet sich ein, für eine Arbeit keine Zeit zu haben. Der wirkliche Grund ist ihr Gefühl der Unzulänglichkeit und Unsicherheit bei der Arbeit.

Manche Studenten machen sich selbst vor, Psychologie zu studieren, um werktätigen Menschen zu helfen. Sie verschweigen sich weitgehend selbst, daß sie vor allem durch das Studium Hilfe für ihre eigenen seelischen Schwierigkeiten erwarteten und es etwa auch des Prestiges und des Einkommens wegen wählten. Sie verschweigen sich auch selbst, daß sie wenig für ihren zukünftigen Beruf arbeiten und sich wenig hierfür qualifizieren. Auch manche Ärzte und Medizinstudenten geben vor, sie wählten aus altruistischen mitmenschlichen Gründen ihren Beruf. Während sie ihn auch wesentlich des guten Einkommens und des beruflichen Prestiges wegen wählten.

Manche Lehrer behaupten, sie könnten nicht richtig in Schulklassen unterrichten und erziehen: 30 Schüler seien für eine Klasse zu viel, sie selbst würden zu schlecht bezahlt und zu viele verhaltensgestörte Schüler seien in der Klasse. Sie verschweigen sich oft selbst, daß sie sich während ihres Studiums nicht intensiv in die Berufsausbildung engagiert haben, daß sie sich jetzt wenig fortbilden und daß sie wenig kreativ sind, ihren Unterricht förderlicher zu gestalten. Sie schieben äußere Gründe vor und suchen nicht entscheidend auch die Gründe in ihrer Person.

Eltern zwingen ihr Kind zur Höheren Schule mit der Begründung, sie wollten das Beste ihres Kindes. Aber des öfteren ist ihr wirklicher Grund die Furcht, sie würden vor Bekannten schlecht dastehen, wenn ihr Kind nicht auf ein Gymnasium geht und keinen akademischen Beruf erlernt.

Zur Ehrlichkeit sich selbst gegenüber äußert ein Klient: „Ich mag die Sache gar nicht weiter durchdenken und ausdenken, so schlimm finde ich das von mir. Alles was damit verbunden ist, habe ich immer als so schrecklich empfunden. Diesen Gedanken mag ich gar nicht zu Ende denken, mit diesem Gedanken mag ich mich gar nicht beschäftigen . . . Ich habe nie gewußt, daß diese Neigung so stark in mir ist. Ich hab' mir ja immer was vorgemacht, habe diese Gefühle nicht hochkommen lassen. Jetzt, hier, merke ich, wie stark das doch in mir ist. Es macht mich sogar froh, das hier so zu fühlen. Auf der anderen Seite: Ich habe jetzt auch Angst und denke auch wieder: Das darf nicht sein.“

▷ Eine *Person zeigt in ihren Äußerungen und/oder Handlungen deutliche Widersprüchlichkeiten, Unvereinbarkeiten*. Dies bedeutet häufig: Eine Person ist in geringem Ausmaß echt, sie hat geringe innere Obereinstimmung, ist wenig integriert und wenig in engem, aufrichtigem Kontakt zu ihrem Fühlen. Sie setzt sich wenig mit ihrem gefühlsmäßigen Erleben auseinander. Beispiele:

Manche Studenten engagieren sich gegen Ausbeutung der Arbeitskraft von Angestellten und Arbeitern, gegen ein Übergewicht materieller Gesichtspunkte im Leben und für soziale Gleichwertigkeit und Gerechtigkeit aller. Aber diese Lippenbekenntnisse stehen im Widerspruch zu ihren Handlungen: Sie nehmen Privilegien gern in Anspruch, arbeiten wenig und unregelmäßig, besuchen keine Seminare in den Morgenstunden, sind wenig engagiert in ihrer beruflichen Ausbildung, etwa als Psychologe oder Lehrer, um später den Werkträgern in qualifizierter Weise helfen zu können. Sie nehmen das Geld ihrer Eltern gern in Empfang und setzen sich dafür ein, daß sie später mit ihrer akademischen Ausbildung weitaus besser bezahlt werden als Angestellte ohne ein derartiges Studium. Obwohl die Steuerzahler wesentlich ihr Universitätsstudium bezahlt haben.

Manche Studierenden, Lehrer und Hochschullehrer reden häufig vom lebenslangen Lernen. Aber sie selbst lernen nach Abschluß ihres Studiums wenig und bilden sich wenig fort.

„Ich treffe dauernd auf himmelschreiende Widersprüche bei mir. Ich bilde mir nur ein, daß ich alles so wunderbar mache, daß alles so wunderbar ist, bei mir. Aber das stimmt nicht. In mir steckt eine unerhörte Portion Eitelkeit und Überheblichkeit.“

Nähere Charakterisierung von Echtheit-Obereinstimmung-Aufrichtigkeit. Äußerungen, Handeln und Maßnahmen einer Person stimmen weitgehend mit dem überein, was sie fühlt und denkt. Sie entsprechen ihrem Fühlen, ihren Gedanken und ihren Einstellungen. Äußerungen und Handeln sind wirkliche Bereiche von ihr selbst. Die Person verstellt sich nicht, sie verleugnet nicht Teile von sich. Sie ist bereit, das zu sein und sich so zu verhalten, wie sie wirklich ist, ohne Maske, ohne Panzer. Sie lebt ohne Fassade. Sie lebt die Gefühle, die sie empfindet. Alle Aspekte der Person, die zutage treten, sind reale und nicht fassadenhafte Aspekte von ihr.

Wenn Handlungen, Äußerungen und Maßnahmen einer Person in Obereinstimmung mit ihrem Fühlen, Denken und ihren Haltungen stehen, dann hat sie meist kein professionelles Gehabe. Sie ist nicht konformistisch oder stereotyp in ihrem Verhalten und in ihren Äußerungen. Sie hat nichts Gewolltes, keine Schauspielerlei, nichts Rollenhaftes. Sie äußert und verhält sich so, wie sie jeweils fühlt und denkt. Wenn sie gleichzeitig Respekt und Rücksicht auf die Gefühle anderer nimmt, dann ist sie für andere nicht destruktiv, sondern eher förderlich. Sie nimmt ihre Gefühle als ihre eigenen wahr, ihren Arger etwa und projiziert diesen nicht auf andere. Sie unternimmt keine Anstrengung, anders zu sein, als sie ist. Sie versteckt sich nicht hinter einer Fassade, sondern spricht eher tief aus ihrem Innern heraus, in engem Kontakt zu ihrem Fühlen, ohne Ritualisierung, ohne Rollenverhalten. So gibt sie etwa keine Interessiertheit vor, wo sie nicht wirklich interessiert ist.

Zu deutlicher Echtheit einer Person können 2 Vorgänge hinzutreten: ▷ Offenheit für das eigene Erleben und aktives Auseinandersetzen damit. ▷ Selbstöffnung-Durchsichtigkeit. - Hierdurch wird Echtheit gefördert und bereichert.

Offensein für das eigene gefühlsmäßige Erleben, enger Kontakt mit dem eigenen Fühlen und Auseinandersetzung damit. Eine derartige Person horcht in sich hinein auf ihr eigenes Fühlen und die gefühlten Bedeutungen. Sie sind in hohem Maße ihrem Bewußtsein zugänglich. Um so mehr sind ihre Äußerungen und Handlungen sowie Mimik und Gestik echt und übereinstimmend mit ihrem Erleben, gleichsam aus einem Guß. Auch unbewußt angenommenes Rollenverhalten, Amtsverhalten, professionelle Fassadenhaftigkeit und auch Wahrnehmungslernen von ungünstigem Verhalten werden erheblich eingeschränkt, wenn eine Person weitgehend offen ist für ihr jeweiliges Fühlen und Denken und sich damit aktiv auseinandersetzt. Eine solche Person ist in ihren verschiedenen Bereichen mehr integriert. Es ist schwerer möglich, daß sie sich heute wesentlich anders äußert, handelt, denkt und fühlt als morgen, nur weil sie sich mit ihrem Fühlen und Denken nicht hinreichend auseinandergesetzt hat und weil ihr die gefühlten Bedeutungen nicht hinreichend deutlich waren. Sie wird weniger von außen beeinflussbar sein, wenn es ihr nicht entspricht. Die einzelnen Bereiche ihres Handelns und Erlebens stimmen mehr miteinander überein.

Selbstöffnung und Durchsichtigkeit einer Person. Eine Person äußert vieles von dem, was sie innerlich fühlt und denkt. Sie ist so für andere gleichsam transparent, durchsichtig in ihrem Fühlen und Denken. Dies erweitert Echtheit. Denn bei Echtheit ist es nicht notwendig, daß eine Person vieles von dem sagt, was sie fühlt und denkt. Nur wenn sie etwas äußert oder wenn sie etwas tut, dann steht es bei Echtheit in Obereinstimmung mit ihrem Fühlen und Denken. So ist jemand echt, der bei einer an ihn gerichteten Frage sagt: „Ich möchte jetzt darüber nicht reden.“

Aber auf einer hohen Stufe von Echtheit gibt sich eine Person in ihrem Fühlen und Denken und in ihren Erlebnissen weitgehend durchsichtig. Sie teilt so häufig einer anderen Person ihre persönlichen Gefühle und Gedanken mit, sie offenbart sich ihr. Hierdurch wird sie von anderen Personen als durchsichtig und in hohem Maße echt wahrgenommen. Andere Personen finden leichter Zugang zum Wesen dieser Person und wissen schneller, woran sie bei ihr sind.

Beispiele für Echtheit-Übereinstimmung-Aufrichtigkeit. Personen äußern sich und handeln, wie es ihrem Fühlen und Denken entspricht. Sie verstellen sich

nicht. Sie geben Fehler oder Gegensätzlichkeiten bei sich selbst in freier Weise zu, ohne damit zu kokettieren. Auf einer höheren Stufe von Echtheit gebrauchen sie gleichsam ihr geäußertes Fühlen und Empfinden, um mit einer Person in tieferen Kontakt zu kommen oder um Differenzen zu klären.

Lehrer: „Ich komme seit Wochen sehr belastet in Eure Klasse. Diese feindselige Stimmung, die drückt mich nieder. Und ich wünsche mir häufig, ich könnte in einer anderen Klasse unterrichten.“

Erzieherin: „Ich finde eines an der Sache so traurig, daß ich kein Stückchen, kein Staubstückchen davon erfahre, daß es Christina auf unserer Reise so schlecht gegangen ist und wann sie wiederkommt. Kein Zettel, kein Anruf, kein Garnichts. Darüber fühle ich mich wirklich unglücklich. Ich weiß nicht, was ich tun soll, wenn ich sowas nicht erfahre. Ich brauche jetzt wirklich Eure Hilfe.“

Schülerin, 17 Jahre, über einen Lehrer: „Der P., der will nur immer, daß die Gesellschaft an allem schuld ist. Ich wußte genau, wenn ich ihm das nicht bringe, dann gibt er mir 'ne schlechte Note im Aufsatz. Und die Karen, die hat ihm das geschrieben, und die hat natürlich eine 1 bekommen. Aber mir ging das gegen den Strich. Was heißt Gesellschaft? Die Gesellschaft, das sind doch schließlich Menschen und die können doch etwas tun, etwa anderen helfen. Er will nur hören, daß der Staat an allem schuld ist. Auch daran, daß er nicht an einer Gesamtschule tätig ist, die er will und die er richtig findet. Ich habe ihn da gefragt: ‚Haben Sie's denn probiert, da hinzukommen? Haben Sie einen Antrag auf Versetzung gestellt?‘ Er mußte zugeben: Er hat's nicht probiert. Ich hab's ihm direkt ins Gesicht gesagt: ‚Das ist Ihr Problem, nicht das der Gesellschaft!‘ Aber keiner von den anderen in der Klasse ist mir beigestanden. Alle haben sie geschwiegen und mich im Stich gelassen. Egal, ich mußte ihm das mal sagen.“

Lehrer: „Du hast recht, der Gedanke ist mir noch gar nicht gekommen.“ „Ich möchte mich nicht aufregen, wenn jemand von Euch etwas nicht kann. Ich möchte es gelassen hinnehmen können. Ich versuche es häufig. Es gelingt mir aber noch zu selten.“ „Ich mag und kann nicht bei Euch diese Polizisten- und Aufpasserrolle übernehmen. Ich fühle mich dadurch entwürdigt, ich hasse das.“ „Das hat mir geholfen, was Du neulich gesagt hast. Denn ich war ziemlich deprimiert über das Chaos in der Klasse.“

Arbeiter am Arbeitsplatz zu einem Kollegen: „Jetzt, wo ich geschieden bin, da fühle ich mich doch verdammt allein.“

Lehrer auf Elternabend: „Manchmal bin ich sarkastisch. Das muß ich zugeben. Ich habe eine Tonaufnahme von mir gehört und war erstaunt, wie ich mich manchmal verhalte. Ich arbeite an mir. Ich will mich da ändern.“ Als ein Lehrer von Eltern und Schülern darauf angesprochen wird, daß er lieber Russisch als Englisch gäbe: „Da kann was Wahres dran sein, daß ich vielleicht mit mehr Wärme in die Russischstunde gehe.“ Schülerin, 13 Jahre: „Daß Sie das anödet, daß Sie so mit ernster Miene herangehen, weniger aktiv sind?“ Lehrer, nachdenklich: „Doch, ja, da kann was Wahres dran sein...“

Psychologischer Helfer: „... . In die Gruppe, da bin ich ganz frei reingegangen. Ich habe mit den Menschen frei gesprochen. Ich habe viele Gespräche dort haben können und auch Dinge erfahren, von denen mancher Mitarbeiter vielleicht gar nichts gehört hätte. Weil ich mich eben austauschte. Sonst ist ja immer so 'ne Wand dazwischen.“

Lehrer: „In Streßsituationen, da bin ich doch leicht geneigt, das alte Paukerverhalten an den Tag zu legen.“ „Die Klasse wird ja selber so aktiv, und sie sind so temperamentvoll, dann denke ich: ‚Mein Gott Leute, Ihr seid wirklich anstrengend!‘“

Grundschullehrerin: „Ich hatte damals eine schreckliche Angst darum, mit dieser besseren Erziehung anzufangen, weil ich diese Art von Erziehung ja in der Praxis gar nicht kenne. Es ist wirklich ein merkwürdig eigener Weg, so eine Gratwanderung. Und ich meine dann immer wieder, Du stehst damit ziemlich alleine, sowas gibt es doch kaum noch. Ja, das Dasein ist hart, weil man damit alleine ist. Das muß man auch den jungen Studenten

sagen: Wenn Ihr das in der Schule verwirklicht, dann seid Ihr alleine. Und die Kinder, die ich hier vor mir habe, die sind derart gleichberechtigt, daß das manchmal eine harte Situation ist. Das ist oft eine Anfechtung für mich, dem auch im eigenen Verhalten gerecht zu werden. Die Klassenatmosphäre ist ungeheuer offen. Für die Kinder ist sie angstfrei geworden. Ich kriege gesagt: ‚Das ist aber gemein, ungerecht oder so etwas von Ihnen. Wir fühlen uns gekränkt.‘ Oh, da wird kein Unterschied gemacht zwischen mir und den anderen. Es gehört so zum Stil, daß sie sagen, wie sie fühlen und denken. Aber ich darf auch sagen, wenn ich mich nicht so fühle, wie ich mich fühlen sollte und daß ich nicht immer ein Steh-auf-Männchen bin.“

Student: „Da neulich in der Vollversammlung, es waren so etwa 300 da. Und vorne waren ein paar Macher, die haben das Ganze manipuliert. Das hatten die alles abgesprochen, alles war abgekartet. Und ich war so enttäuscht und ärgerlich und wütend. Aber niemand wagte, irgendwas zu sagen. Die kauten das alle in sich herunter. Aber dann stand ich auf und sagte: ‚Ich habe jetzt große Angst, meine Hände und auch meine Stimme zittern. Aber ich muß es Euch sagen: Ihr laßt hier Eure Reden über uns ab und denkt überhaupt nicht an uns. Und ich finde das Ganze hier so wenig menschlich, so gemacht, so voller Angst und Haß. So ist das auch oft in den Seminaren und im Institut.‘ Mir sind dann die Tränen gekommen. Aber hinterher war ich doch froh, daß ich es gesagt hatte. Und danach, danach wagten auch die andern, sich zu äußern. Sie kamen endlich mit dem raus, was sie wirklich dachten darüber.“

Lehrer: „Ich bin heute zu niedergeschlagen, ich möchte am liebsten gehen.“ „Ich habe das nicht richtig verstanden.“ „Ich weiß es auch nicht.“ „Ich fühle mich in dieser Situation sehr unwohl.“ „Es geht mir heute nicht gut. Ich möchte Euch deshalb bitten, selbständig in Euern Gruppen zu arbeiten.“

Ein Hochschullehrer zu einem Kollegen: „Als ich da neulich Ihre Untersuchung las, da dachte ich mir: Nach Ihrem Vortrag, bei der Diskussion, da zeig’ ich es allen, was man da statistisch anders und besser hatte machen können. Ja, aber dann habe ich es nicht getan. Ich hab’ Sie sogar unterstützt in der Diskussion. Warum? Ja, irgendwie wurde mir klar, ich wollte Sie nur zusammenhauen. Nicht wegen der Statistik. Sondern weil ich selbst solche sinnvollen, praktischen Untersuchungen nicht zustande bringen kann. Meine Statistik hilft mir nicht zu solchen Ideen. Und da dachte ich, dem will ich’s zeigen, wie wichtig Statistik ist. Aber dann fühlte ich, daß es nur mein Neid auf Ihre Untersuchung war.“

Bei Echtheit und Selbstöffnung teilen Personen anderen auch ihr positives Fühlen mit, wie Sympathie, Zärtlichkeit, Bewunderung, Freude, Erleichterung oder Entlastung bei Sorgen und Problemen. Lehrer und Erzieher: „Ich bin sehr froh, daß Du zurück bist.“ „Ich freue mich, daß Du mit uns kommen willst.“ „Ich hab’ viel an Dich gedacht.“ „Ich bin erleichtert, daß alles gutgegangen ist.“ „Ich bewundere, wie Du das fertig bringst.“ „Ich bin gerne bei Euch.“ „Ich werde Euch vermissen, das merke ich jetzt schon.“ „Mir tut es gut, so mit Euch zu lachen.“ „Ich höre auch gerne nur mal zu.“ „Ich bin neugierig, wie das ausgeht.“ „Dieser alte Mensch rührt mich tief.“ „Ich finde das sehr erschütternd.“ „Ich hab’ so Angst um Dich gehabt.“ „Ich mag Deine kleinen Hände.“ „Ich habe mich richtig auf Euch und dieses Seminar gefreut.“

Echtheit-Übereinstimmung-Aufrichtigkeit eines psychologischen Helfers, Skala von Carkhuff (1969, S. 319). Sie wurde häufig eingesetzt zur Feststellung der Echtheit/Unechtheit von psychotherapeutischen Helfern, Beratern und Mitgliedern von Encountergruppen anhand von Tonaufnahmen. Die Skala kann bei der Verdeutlichung von Echtheit/Unechtheit hilfreich sein. Die Erweiterung des Personen-

kreises in der Skala ist von uns eingefügt. - Stufe 3, die Mittelstufe der Skala, haben wir aus Platzgründen fortgelassen.

Stufe 1: Eine Person (Lehrer, Erzieher, Politiker, Psychotherapeut, Jugendlicher) äußert sich deutlich ohne Beziehung zu dem, was sie im Augenblick fühlt. Sie ist etwa verteidigend in ihrer Begegnung mit dem Partner. Ihre Verteidigung äußert sich in dem Inhalt ihrer Worte oder in ihrer Stimme. In dieser Verteidigung gebraucht sie nicht ihre eigenen Empfindungen als Grundlage für mögliche wertvolle Beiträge in dem Beziehungsverhältnis. Insgesamt ist offensichtlich ein beträchtlicher Unterschied zwischen den jeweiligen Äußerungen dieser Person und ihrem inneren Erleben.

Stufe 2: Die Äußerungen einer Person sind teilweise nicht in einer Beziehung zu dem, was sie im Augenblick fühlt. Sie scheint nicht zu wissen, wie sie ihre negativen Reaktionen etwa konstruktiv in das Beziehungsverhältnis einbringen kann. Oder eine Person äußert sich gegenüber der anderen in einer berufsmäßigen Art und Weise, die ihr sonst nicht unmittelbar zu eigen ist. Ein Psychotherapeut, Lehrer oder Politiker reagiert in einer Art, „wie ein Psychotherapeut, Lehrer oder Politiker in dieser Situation reagieren sollte“. Insgesamt äußert sich eine Person mehr in der Art, wie es ihrer (berufsmäßigen) Rolle entspricht als was sie als Person fühlt und meint.

Stufe 4: Eine Person zeigt der anderen, was sie selbst empfindet in einer Form, die nicht destruktiv auf den anderen wirkt. Ihre Äußerungen sind in Übereinstimmung mit ihren Gefühlen und Empfindungen, obwohl sie etwas zögernd ist, sie voll auszudrücken. Insgesamt äußert sich die Person mit vielen ihrer eigenen Empfindungen, und es ist unzweifelhaft, daß sie wirklich meint, was sie sagt.

Stufe 5: Eine Person ist frei und in tiefer Weise sie selbst in dem Beziehungsverhältnis zu dem anderen. Sie ist in ihrer Begegnung mit dem anderen offen und spontan für alle Erfahrungen, mögen sie angenehm oder unangenehm sein. Insgesamt ist die Person klar sie selbst. Sie versucht darüber hinaus, ihre eigenen echten Empfindungen so zu gebrauchen, daß sie einen konstruktiven Beitrag zu dem Beziehungsverhältnis zum anderen bringen.

Echtheit eines Lehrers gegenüber Schülern im Unterricht, Skala von Aspy (1972). Sie erwies sich ebenso wie die Überblicksskala von Seite 215 in Forschungsuntersuchungen als brauchbar. Beurteiler konnten mit den Skalen weitgehend übereinstimmend und konzeptgetreu Einschätzungen des Lehrerverhaltens aufgrund von Tonaufnahmen vornehmen. Die Beurteiler schätzten ein, in welchem Ausmaß sie eine Person in ihren Äußerungen und in ihrem Verhalten als echt oder unecht wahrnahm. Bei Einschätzungen scheint uns die Feststellung vorrangig, ob und in welchem Ausmaß eine Person unecht ist. Denn Unechtheit ist für andere Personen und für die Person selbst destruktiv.

Stufe 1: Alle sprachlichen Äußerungen des Lehrers sind gekünstelt. Sie erscheinen mechanisch oder eingeübt.

Beispiele: ▷ Der Lehrer hört sich an wie ein „Schulmeister“. ▷ Der Lehrer sagt langsam und/oder mechanisch: „Schlagt auf Seite 99 und fangt an, still für Euch zu lesen!“

Stufe 2: Die meiste n sprachlichen Äußerungen des Lehrers sind gekünstelt, einige wenige sind jedoch einigermaßen spontan.

Beispiele: ▷ Der Lehrer hört sich meistens an wie ein „Schulmeister“, gelegentlich jedoch wie in einer „ganz normalen“ Unterhaltung. ▷ Der Lehrer sagt ziemlich langsam: „Schlagt auf Seite 99 und fangt an, still für Euch zu lesen!“ Dabei zeigt er etwas, wenn auch nicht viel lebendige Anteilnahme und Spontaneität.

Stufe 3: Die sprachlichen Äußerungen des Lehrers sind etwa zur Hälfte gekünstelt, zur Hälfte spontan.

Beispiele: ▷ Der Lehrer hört sich teils an wie ein „Schulmeister“, teils wie in einer „ganz normalen“ Unterhaltung. ▷ Der Lehrer sagt: Laßt uns Seite 99 aufschlagen und

mit Lesen anfangen!“ Dabei zeigt er weder wilde Begeisterung noch offensichtliche Teilnahmslosigkeit.

Stufe 4: Die meisten sprachlichen Äußerungen des Lehrers sind spontan, einige wenige sind jedoch gekünstelt.

Beispiele: ▷ Der Lehrer hört sich nur selten an wie ein „Schulmeister“, meist jedoch wie in einer „ganz normalen“ Unterhaltung. ▷ Der Lehrer sagt: „Tja, dann laßt uns doch mal Seite 99 aufschlagen! Möchte denn gern mal einer vorlesen?“

Stufe 5: A l l e sprachlichen Äußerungen des Lehrers sind spontan. Sie wirken weder mechanisch noch eingübt.

Beispiele: ▷ Der Lehrer hört sich immer so an wie in einer „ganz normalen“ Unterhaltung. ▷ Der Lehrer sagt: „Was möchtet Ihr heute lesen? Weiß jemand ‘ne aufregende Geschichte?“

Echtheit und Fassadenhaftigkeit in Erlebnisbeschreibungen. Die folgenden Feststellungen stammen aus einer Untersuchung zur Charakterisierung von Echtheit und Unechtheit (Caspari u. Tausch, 1976). Bei mehreren hundert Personen ergab sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Unechtheit einer Person und neurotischen Beeinträchtigungen. Personen ohne Neurotizismus waren häufig echt-fassadenfrei.

Fassadenhaftigkeit-Unechtheit-Nichtübereinstimmung:

Ich lasse andere Leute meist nicht sehen, wie ich wirklich bin.

Ich verstecke mich hinter einer Fassade.

Ich neige dazu, vor anderen eine Rolle zu spielen oder eine Fassade zu errichten.

Ich bin ängstlich bemüht, mich anderen nicht so zu zeigen, wie ich wirklich bin.

Ich halte es für besser, mein Fühlen und Denken zu verbergen.

Eigentlich bin ich ein ganz anderer Mensch, als ich mich nach außen zeige.

Oft lasse ich von mir nur eine höfliche, freundliche Fassade sehen.

Ich sage oft etwas anderes, als ich denke und fühle.

Es kommt öfter vor, daß ich so tue, als ob ich jemanden mag, obwohl es eigentlich nicht stimmt.

Echtheit-Obereinstimmung-Aufrichtigkeit:

Ich mache keine Anstrengung, anders zu sein als ich bin.

Ich verhalte mich gegenüber anderen so, wie ich bin.

Wenn ich jemanden mag, so zeige ich es auch.

Ich versuche immer, ganz ich selbst zu sein.

Ich verstecke mich nicht hinter einer Fassade.

Ich zeige meine Unzulänglichkeit und zeige, daß ich eine Menge Fehler mache.

Ich zeige mich so, wie ich bin, oft ohne mich zu verteidigen und ohne Panzer.

Ich wage es, mich so zu geben wie ich bin.

Ausmaß von Fassadenhaftigkeit-Unechtheit. Aufgrund von vielfältigen Beobachtungen und einigen Untersuchungen halten wir die Annahme für berechtigt: Wahrscheinlich sind viele Personen in Schulen, Familien, Hochschulen, in öffentlichen Ämtern, in Politik, in Verwaltungsinstitutionen und Betrieben des öfteren fassadenhaft-unecht. Sehr viele Menschen zeigen sich während der Arbeit oder Freizeit, in Betrieben, Schulen und sonstigen Zusammenkünften nicht so, wie sie sind. Sie äußern nicht das, was sie fühlen. Sie verstellen sich. Millionen von Menschen sehen täglich mehrere Stunden im Fernsehen, wie sich dort Personen fassadenhaft, gestellt, gekünstelt verhalten. Selbst deren „spontanes“ Verhalten ist oft geplant, unnatürlich. Es gibt kein Versprechen, kein Husten, keine Pause

der Besinnung. Ansager, Moderatoren, Mitwirkende sind häufig maskenhaft, sie haben eine Fassade. Hunderttausende von Studenten und Schülern sitzen in Seminaren und Klassenräumen, mit einer Fassade. Ihre Äußerungen sind ohne Kontakt zu ihrem Fühlen, oft mit einer Maske von Sicherheit, um Unsicherheit zu überdecken.

Bei einer Stichprobe amerikanischer und englischer Lehrer ergab sich mehr Unechtheit-Fassadenhaftigkeit als Echtheit (Skalenstufe 2.3 auf einer Skala von 1 bis 5; Aspy, 1972). Bei Stichproben von deutschen Lehrern zeigten sich ähnliche Befunde (Joost, 1976; Höder u. a., 1976). Denken wir etwa nur daran, daß Lehrer ebenso wie Professoren oder Eltern häufig nur in geringem Umfang oder gar nicht bereit sind, Kindern, Jugendlichen oder Studierenden gegenüber eigene Schwächen und Fehler einzugestehen und deren Hinweise auf Fehler zu akzeptieren. Denken wir daran, wie oft Erwachsene im Umgang mit Jugendlichen und Studenten, aber auch mit anderen Erwachsenen voller Verteidigungen sind, mit einem Panzer umgeben. Beeindruckend ist auch folgender Gesichtspunkt: Selbst wenn Lehrer des öfteren nicht direkt unecht sind, so äußern sie doch überwiegend nur, was sie wissen; und seltener, was sie denken; und sehr selten, was sie fühlen. Sie sind in ihrem Fühlen und persönlichen Denken für Schüler und Studenten wenig transparent.

Möglicherweise ist Fassadenhaftigkeit bei Lehrern und Dozenten sogar im Anstieg begriffen. Denn viele Lehrende wissen, daß Geringschätzung-Kälte-Abweisung sowie Dirigierung pädagogisch ungünstig und destruktiv für Schüler und Studierende sind. Sie möchten sich wertschätzender, verständnisvoller und weniger lenkend verhalten. Aber sie können dies ohne entsprechende Haltungen nicht in Schulklassen und Seminaren leben. So schaffen sie nur eine oberflächliche, unechte Freundlichkeit und ein formelhaftes Verständnis des anderen. Wie uns Besucher von Schulen und Kindergärten sowie Schüler berichten, verändern manche Lehrer und Erzieher ihr Verhalten, wenn jemand von der Schulaufsicht oder ein anderer Erwachsener, z.B. Eltern und Kollegen, zugegen sind. 12jähriger: „Wenn da einer bei dem (Lehrer) mit drin ist, dann solltest Du mal sehen. Dann ist er schießfreundlich zu uns. Er kann sich dann total verstellen. Aber wenn er wieder alleine mit uns ist, wie der dann herumfuhrwerk!* So waren auch Richter mit anwesenden Schöffen und Beisitzern in öffentlichen Gerichtsverhandlungen achtungsvoller gegenüber Angeklagten als Einzelrichter ohne Schöffen und Beisitzer (A. Tausch u. Langer, 1971).

Vermutlich sind Personen aus der sog. Grundsicht weniger fassadenhaft. Personen aus der Obersicht dagegen, etwa Akademiker, lernen häufig Fassadenhaftigkeit, etwa um Vorteile zu erlangen oder keine Nachteile zu erfahren. So äußerten Gefängnisinsassen der Grundsicht in Encountergruppen im Vergleich zu Richtern in größerem Ausmaß ihr Fühlen, traten zu anderen Mitgliedern in größere gefühlsmäßige Nähe und gaben an, seltener „ihre Gefühle zu verstecken“ (Tausch u. a., 1975).

Auswirkung von Fassadenhaftigkeit einer Person auf die andere, z.B. auf Kinder und Jugendliche:

▷ Jugendliche lernen aufgrund der häufigen Wahrnehmung von unechtem, maskenhaftem Verhalten Erwachsener und anderer Jugendlicher, sich selbst ebenfalls eher anders zu äußern und zu verhalten als es ihrem Fühlen und Denken ent-

spricht. Sie werden beeinflußt, eher Fassaden und Schutzwände zu errichten und Rollen zu spielen. Die Diskrepanz zwischen ihrem äußeren Verhalten und inneren Erleben nimmt zu.

▷ Häufig wahrgenommene und erfahrene Fassadenhaftigkeit beeinträchtigt das Offensein des Jugendlichen für seine eigenen inneren Erfahrungen, den Kontakt mit seinem Fühlen und die Auseinandersetzung mit dem gefühlten Erleben. Wenn ferner viele Situationen in der Schule unpersönlich und „sachlich“ mit Berufsgelasse und Rollenverhalten den Lehrer sind, so wird die konstruktive Persönlichkeitsentwicklung und seelische Funktionsfähigkeit der Schüler kaum gefördert, sondern eher beeinträchtigt.

▷ Bei Fassadenhaftigkeit-Maskenhaftigkeit oder einem Verteidigungspanzer der Erwachsenen wissen die Jugendlichen nicht, woran sie bei ihnen sind, Sie können die fassadenhaften Reaktionen ihrer Erzieher wenig oder gar nicht verstehen. Die Person des Erziehers ist für sie nicht transparent. Sie erfahren Unsicherheit und innere Spannungen im Umgang mit ihm. Schüler lernen Lehrer weniger als Personen kennen, sondern eher als Amtsträger. Es kommt zu keiner tieferen menschlichen Begegnung und zu keiner tieferen persönlichen Aussprache zwischen Erziehern und Jugendlichen und der Jugendlichen untereinander. Jugendliche verspüren dann häufig ein Gefühl der „Isolierung“. Es fehlt das Wichtigste im Erziehungs- und Unterrichtsprozeß: Die tiefe, echte zwischenmenschliche Begegnung. Diese kann durch keine Lernmaschine, kein Curriculum, nicht durch das beste Schulgebäude, die besten Lehrbücher oder Fernseheinrichtungen ersetzt werden. Wie soll sich eine Persönlichkeit entwickeln, die fortlaufend mit Erwachsenen konfrontiert wird, die überwiegend fassaden- oder rollenhaft sind, die überwiegend Amtspersonen darstellen und die nicht in tiefer übereinstimmender Weise sie selbst sind?

▷ Unechten-fassadenhaften Erwachsenen gegenüber werden sich Jugendliche selbst weniger transparent verhalten, ihr Fühlen und Denken ebenfalls mehr verbergen. Sie werden sich derartigen Personen wenig öffnen. Teilweise werden sie versuchen, die Erwachsenen ihrerseits durch Unechtheit und Fassadenhaftigkeit zu manipulieren. Daß Personen zu einer unechten Person keine gute Beziehung entwickeln können, demonstrieren folgende Äußerungen: „. . . Wissen Sie, was ich bei Peter einfach nicht abkann: Ich kann nicht ab bei Menschen, die so falsch sind.“ Jugendliche über Mitschüler: „Ich weiß nicht, die Renate, die ist mehr versteckt, sie erzählt so gar nicht mal irgend etwas von sich. Dagegen die Katrin, die ist so persönlicher, wie soll ich sagen, so menschlicher. Bei der weiß man, was sie fühlt.“ „Die Anneliese, die ist falsch wie die Nacht. Überall erzählt sie Dinge, die gar nicht wahr sind. Die hat gar keinen richtigen Kontakt zu den Menschen.“ „Der Dieter, der spricht mit 99 Zungen. Sowas mag ich nicht.“

▷ Unechtheit des Erwachsenen macht seine etwaige Anteilnahme-Achtung und seine möglicherweise verständnisvollen Äußerungen unglaubwürdig. Die günstigen Auswirkungen von Achtung-Wärme sowie von tiefgreifendem Verstehen bleiben aus. Zum Teil wird bei unechtem Verhalten emotionale Zuwendung als bedrohend, verunsichernd und manipulierend empfunden.

Auswirkung von Echtheit einer Person auf andere. Bei gleichzeitiger Achtung sowie gewissem Verständnis nehmen wir folgende Vorgänge an:

▷ Kinder und Jugendliche lernen aufgrund der Wahrnehmung und der unmittel-

baren Erfahrungen, selber echter zu sein, sie selbst zu sein oder zu werden. Sie nehmen weniger ein Rollen- und Fassadenverhalten an. Sie leben mehr im Kontakt mit ihrem Fühlen und aus ihrer Innenseite heraus, mit geringeren Spannungen und geringeren neurotischen Beeinträchtigungen, und mit größerer seelischer Funktionsfähigkeit. Bei ihnen werden tiefe und echte Reaktionen gefördert, vorausgesetzt, diese werden nicht bestraft. Sie kommen mit den verschiedensten Aspekten ihres Selbst fortlaufend in Kontakt. Sie lernen sich selbst besser kennen.

▷ Größere Echtheit, Selbstöffnung und Transparenz des Erziehers führt zu größerer Selbstöffnung bei jugendlichen Partnern. Versuchspersonen etwa, deren Versuchsleiter mehr selbstgeöffnet waren, verhielten sich offener und berichteten mehr von sich selbst als Personen von Versuchsleitern mit geringer Selbstöffnung (Jourard u. a., 1970; Vondracek u. Vondracek, 1971). Bemühungen, durch Tests etwas über die Persönlichkeit von Jugendlichen zu erfahren, werden weitgehend unnötig.

▷ Die Offenheit und aktive Auseinandersetzung einer Person mit ihrem eigenen gefühlten Erleben wird gefördert. Damit treten folgende Vorgänge ein: Verminderung von Konformismus, von opportunistischer Übernahme von Gedanken oder Verhalten anderer, von kritikloser Anpassung an Trends und Modeerscheinungen. Die Jugendlichen handeln bei Offensein für ihr Fühlen und Denken mehr so, wie es ihrem eigenen Empfinden und Fühlen entspricht, mit dem sie sich fortlaufend auseinandersetzen. Sie nutzen mehr ihr eigenes Fühlen und ihr persönliches Denken als Referenzen und Signale für ihre Handlungen und im Umgang mit anderen. Ihre Werte erwachsen ihrem eigenen Fühlen und Denken, und werden nicht konformistisch von anderen übernommen. Sie werden kaum „Träger“ von Ideologien und Ämtern sein.

▷ Bei echten, offenen Lehrern und Erziehern kommt es zu tieferen persönlichen Begegnungen zwischen Erwachsenen und Kindern-Jugendlichen. Es ist keine Begegnung der Jugendlichen nur mit Amtspersonen oder einem Schulbeamten. Der Lehrer ist keine sterile Röhre mehr, durch die bestimmtes Fachwissen geschoben wird. Der Lehrer ist dann eine lebende Person mit persönlichem Fühlen, persönlichen Erfahrungen, individuellen Wünschen und gefühlten Einstellungen. Lehrer und Schüler wenden sich mehr den wirklichen Problemen als Oberflächen- oder Scheinproblemen zu. Der Schüler kann sich zu einer konstruktiven Persönlichkeit entwickeln in tiefem Kontakt mit seinem Fühlen und seiner Person. Jugendlicher: „Und mein Wunsch ist, auch jemanden zu haben, der wirklich echt für mich da ist. Und wo ich wirklich zu Hause bin, und wo ich mich wirklich frei geben kann. Wo ich keine Maske und diese Rolle nicht nötig habe.“

▷ Jugendliche erhalten in größerem Ausmaß echte Rückmeldungen, insbesondere darüber, welches Fühlen sie in anderen Personen fördern, wie die anderen Personen sie wahrnehmen. Dozent zum Studenten: „Ich bin Ihnen sehr dankbar für den Beitrag, er hat mir einige Dinge klar gemacht, die ich bisher nicht deutlich gesehen habe.“ „Ich nehme Sie als sehr kalt und hart wahr. Und ich empfinde die Atmosphäre in diesem Seminar als sehr haßerfüllt.“ Kindergärtnerin zum Kind, von dem die anderen sagen, es sei immer so leicht wütend und schlägt dann um sich: „Ich bin erstaunt. Ich erlebe Dich auch ganz anders. Zu mir bist Du oft sehr hilfsbereit.“

▷ Bei Echtheit können sich Achtung-Wärme und tiefgreifendes nicht-wertendes Verstehen von Person zu Person voll konstruktiv auswirken. 70jährige über eine

20jährige, mit der sie einige Tage in einer Encountergruppe war: „Sie ist so einfühlend. Sie hat eine so angenehme Herzlichkeit. Ich empfinde sie als sehr echt, niemals irgendwie als gespielt.“

▷ Der oft große Aufwand vieler Personen zur Verteidigung, für Prestige und für Fassaden wird im Zusammensein mit echten Personen weitgehend unnötig. Wieviel Apparate und Geld könnten etwa in der Universität eingespart werden, wenn Wissenschaftler echt und offen wären, wenn etwa ihre Forschung in die Sackgasse geraten ist. Wieviele in wissenschaftlichen Ausbildungsgängen dient letztlich nur dem Prestige, nur der Fassade. Wie oft wird in Gremien stundenlang geredet, weil die eigentlichen Interessen und Gefühle nicht offen ausgesprochen werden. Nach Auffassungen von Unternehmensberatern dienen ca. 50 % der Aktionen im mittleren und höheren Management der Abwehr von Intrigen und zur Verteidigung möglicher Angriffe. Welch unproduktive Vergeudung von Kraft und möglicher Produktivität!

▷ Echte-fassadenfreie Lehrer ohne Rollengehabe erleichtern das Lernen ihrer Schüler. Sie fördern kognitive Prozesse der Schüler wie Problemdenken und Urteilen, sie lösen positive Empfindungen bei ihren Schülern im Unterricht aus (Aspy, 1972; Höder u. a., 1976). Ferner: Natürlichkeit von Pastoren bei religiösen Fernsehsendungen förderte die Zustimmung und das Interesse der Zuschauer. Rollenverhalten und Aufdringlichkeit der Pastoren riefen eher Ablehnung hervor (Schwab u. Tausch, 1975).

Bedeutung und Auswirkung von Fassadenhaftigkeit einer Person für sie selbst. Folgendes ist gemäß Untersuchungen und Erfahrungen wahrscheinlich:

▷ Eine unechte Person erlebt viele innere Spannungen. Sie investiert viel seelische Energie, um ihre Fassaden und Verteidigungspanzer aufrechtzuerhalten. Eine unechte Person lebt und arbeitet gleichsam an zwei Fronten: An ihrer Fassade und ihrem Schutzpanzer nach außen und an ihrem inneren Erleben. Beides ist häufig deutlich unterschiedlich. „Wenn man ständig eine Rolle einnehmen muß, ständig aufpassen muß, kämpfen muß, das ist einfach zuviel für mich!“ - Etwa 70 % der Personen mit deutlicher Fassadenhaftigkeit-Unechtheit (z. B. „Ich verhalte mich nach außen hin anders, als ich innerlich fühle und denke“) waren erheblich neurotisch beeinträchtigt (Caspari u. Tausch, 1976). Häufig sind Personen durch diesen Energieaufwand und diesen Wechsel zwischen Fassade und innerem Erleben so verwirrt, daß sie kaum wissen, wer sie wirklich selbst sind. Sie sind sich selbst entfremdet.

▷ Unechte Personen leben in der Befürchtung, andere könnten ihre Fassade, ihre Verteidigungswand, ihren Panzer durchschauen und durchbrechen. Sie haben Angst, bloßgestellt und durch andere abgelehnt zu werden.

▷ Eine unechte Person wird durch ihre Fassade, ihre Schutzwand unbeweglich. Der Panzer „schützt“ sie zwar vor andern. Aber zugleich engt er sie ein. Eine Person ist dann nicht mehr fähig zu einem spontanen, echten, ursprünglichen, unbedürftigen Verhalten. Nach einigen Jahren des Lebens in einem derartigen Schutzkäfig kann diese unechte Person häufig selbst nicht mehr diesen Schutzkäfig verlassen, also ihr Fühlen spüren und echt ausdrücken, auch wenn sie es wünscht. Diese Personen fühlen sich dann oft innerlich leer und tot. Sie spüren ihr Fühlen nicht mehr, sie können es nicht mehr durchlassen. Sie werden so z.B. leicht zugäng-

lich für ideologische Heilslehren, die sie von außen ausfüllen und ihnen wieder etwas Bedeutung und Selbstwert geben.

▷ Eine unechte Person ist kaum zu einer tieferen, freien, menschlichen Begegnung mit anderen fähig. Häufig glaubt sie auch, daß sich andere ähnlich verhalten wie sie selbst, nämlich, daß sich andere ihr gegenüber verstellen. So ist sie voller Mißtrauen und Argwohn anderen gegenüber.

▷ Unechte Personen werden durch innere Spannung, Angst, Unsicherheit und ihre geminderte seelische Funktionsfähigkeit zu noch stärkerer Selbstkontrolle, stärkerem Energieaufwand und größerer Fassadenhaftigkeit veranlaßt. Hierdurch wird ihre psychische Funktionsfähigkeit weiter eingeschränkt.

▷ Unechte Personen mit derart geringer seelischer Funktionsfähigkeit, großer innerer Spannung und Unkenntnis ihrer wirklichen Person, ohne Kontakt zu ihrem Fühlen, stellen ein erhebliches Risiko für sich selbst und andere dar, sowohl im Familienleben als auch im öffentlichen politischen Leben. Unkontrollierte Reaktionen und unverständliche Handlungen werden sich des öfteren ereignen. Als innerlich leere Personen, die nicht auf ihr Fühlen zurückgreifen können, sind sie ferner leicht beeinflussbar, Träger von Ämtern zu sein, Träger von Ideologien. Sie werden leicht zu Rollenträgern, die „Systeme“ als Heilslehre anpreisen, wie sie in Büchern stehen, ohne daß sie selbst persönliche Erfahrungen damit haben oder daß sie für gegenteilige Erfahrungen anderer offen sind. Sie machen sich wörtliche Äußerungen oder Sätze aus Büchern von Politikern zu eigen, sie leben nach Zitaten oder Sprüchen von Personen der Politik oder Wissenschaft.

Bedeutung und Auswirkung von Echtheit einer Person für sie selbst. Echte fassadenfreie Personen sind im allgemeinen offener für ihr inneres Erleben und seelisch erheblich funktionsfähiger. Einige Gesichtspunkte:

▷ Eine echte fassadenfreie Person verursacht sich selbst keine nennenswerten Spannungen. Sie benötigt keine Energien zur Aufrechterhaltung von Fassaden, Verteidigungen und Panzern. Sie führt keinen Kampf mit sich selbst, sie hat keine Angst, ob und wann ihre Verteidigung durchbrochen wird. Die Energien dieser Person sind frei für die vielen Möglichkeiten, die in ihr liegen, für das, was sie ist und was sie werden möchte. Sie benötigt keine Energien, keine Zeit und kein Nachdenken, wie sie sich noch besser in den Augen anderer darstellen und verstellen könnte oder wie sie die Meinung anderer günstig korrigieren könnte. Gabriele, Mitglied einer für das Fernsehen gefilmten Encountergruppe, auf die Frage, ob sie dabei nicht sehr gehemmt gewesen sei: „Nein, überhaupt nicht. Ich habe so geredet und das gesagt, was ich fühlte. Ich war nur ich selbst. Ja, wenn ich irgendein Gedicht hätte aufsagen müssen oder irgend etwas anderes hätte bringen müssen, dann wäre ich sehr aufgeregt und gehemmt gewesen... Aber hier brauchte ich nur ich selbst zu sein.“

▷ Eine echte Person spürt ihr Fühlen und die gefühlten Bedeutungen voller und nimmt sie deutlicher wahr. Sie wehrt im Innern Erfahrungen nicht ab und verfälscht sie nach außen. Der Strom ihres Fühlens und Erlebens ist nicht beeinträchtigt, sondern fließt frei mit größerem Reichtum. Sie steht in fortlaufendem Kontakt mit ihrem gefühlten Erleben. Sie erhält mehr Informationen über Vorgänge in ihrem Organismus. Sie ist offen für ihr Fühlen und Erleben, im Gegensatz zu

Personen, die ihr Fühlen und Erleben mit Rigidität und starker Kontrolle abwehren und starr sind.

▷ Eine offene, fassadenfreie Person wird ihre verschiedenen Bereiche mehr mit ihrer Person integrieren, auch die ungünstigen Aspekte von sich. Sie hat so mehr Freiheit über ihr eigenes Handeln und wird nicht von unklaren Motiven oder Spannungen getrieben. Sie ist vertraut mit dem, was in ihr vorgeht. Häufig geschieht dies, indem sie in offener Weise über ihr Fühlen und ihre ungünstigen Bereiche spricht. So sagt eine Frau in einer Gruppe: „Fred ist mir so unsympathisch. Ich fühle mich so durch ihn gereizt! Wenn er jetzt hier wäre, ich könnte ihn schlagen, so widerlich ist er mir.“ Während dieses Fühlens von den übrigen Mitgliedern als gegeben akzeptiert wird und allmählich auch von ihr selber, während sie sich eingesteht, daß *sie* es ist, die derartig gereizt, unzufrieden und ärgerlich ist, sagt sie kürzere Zeit später: „Ich kann jetzt rübergehen und mit ihm sprechen, was zwischen uns beiden ist. Ich fühle mich jetzt freier, ich brauche ihn nicht mehr zu schlagen - ich glaub, ich könnte es auch gar nicht mehr.“ Eine offene echte Person drückt ihr tiefes Fühlen aus. Sie ist ehrlich auch sich selbst gegenüber, macht sich nichts vor. Sie akzeptiert Gegensätze in sich und gibt sie zu. Sie schafft somit die besten Bedingungen, diese Gegensätze in sich zu ändern.

▷ Eine echte offene Person gebraucht ihr eigenes Fühlen im Kontakt mit anderen in konstruktiver Weise. Nicht indem sie andere beschuldigt. Sondern indem sie ihr eigenes Fühlen dem anderen zum Ausdruck bringt, als ihr Gefühl. Lehrer: „Ich fühle mich hier sehr unwohl. Ich weiß nicht, aber mich belastet irgendwie diese Spannung hier.“ Dozent im Seminar: „Ich höre überhaupt nichts Persönliches von Dir. Ich höre nur aus Deinem Mund die politischen Parolen anderer und spüre den Haß, den Du auf Menschen hast.“ „Irgendwie habe ich Angst vor Dir. Ich habe Furcht, daß ich in Deiner Gegenwart nicht so sein kann, wie ich bin und wie ich sein möchte.“ Aber auch ihr befriedigendes Fühlen wird eine offene und freie Person ausdrücken: „Ich bin heute glücklicher in diesem Seminar, besonders nach diesen Spannungen am Anfang, die mich fast fertig gemacht haben.“ „Ich bin gern mit Euch zusammen. Und ich fühle, daß mir dieses Zusammensein mit Euch etwas bedeutet.“ Eine derartige Mitteilung des eigenen Fühlens mit Respekt für den andern scheint uns viel hilfreicher und humaner als die technischen Anwendungen von sog. negativen und positiven Verstärkern bei der Verhaltensmodifikation.

▷ Eine fassadenfreie Person ist flexibler, reaktionsfähiger, kreativer. Sie kann angemessenere Lösungen für eigene Probleme oder Probleme anderer finden. Sie braucht nicht große Teile ihres Erlebens zu unterdrücken. Sie ist nicht damit beschäftigt, ihr Fühlen abzuwehren und Fassaden nach außen aufzubauen. Vielmehr horcht sie tief in sich hinein: ‚Was tue ich?‘ ‚Warum mache ich das?‘ ‚Das hat sich nicht gut auf andere ausgewirkt und auch ich selbst habe ein ungutes Gefühl. Was muß ich tun, um mich hier besser zu fühlen?‘ So mag sich ein Lehrer etwa mit seinem eigenen Erleben in folgender Weise auseinandersetzen: ‚Nein, meine Unterrichtsstunden sind wirklich auch für mich unbefriedigend.‘ ‚Sind die Schüler wirklich so dumm?‘ ‚Oder sind 30 Schüler zuviel in einer Klasse?‘ ‚Tue ich eigentlich genug?‘ ‚Bin ich nicht vielleicht zu unbefriedigt von meiner Arbeit, weil ich mich nicht genug dafür vorbereite?‘ ‚Was von mir macht eigentlich diesen Unterricht so langweilig?‘ ‚Wie kann ich es ändern?‘

▷ Echte und fassadenfreie Personen sind sehr bedeutsam für das politische Leben. Sie sagen konkreter, was sie selbst fühlen und selbst denken. Sie vertreten nicht irgendeine Ideologie, die einzelne irgendwann einmal aufgestellt haben, ohne sie für sich selbst zu prüfen. Eine echte Person wird keine Reform um der Reform willen machen, um sich damit zu profilieren. Sie wird nicht Reformen und Maßnahmen starr aufrechterhalten, wenn sie sieht, daß sie sich ungünstig auswirken und voller Fehler sind. Eine echte fassadenfreie Person wird kaum ein fanatischer „Kämpfer“ sein, verschlossen für ihr eigenes fortlaufendes Fühlen und eigenes Denken. Sie wird mehr ihre Reformideen und Ziele selber leben. Sie wird nicht anfällig sein für demagogische Parolen und sich selbst nicht dadurch aufwerten, daß sie sich als „fortschrittlich“ bezeichnet und andere als „reaktionär“. Sie wird auch nicht zur schweigenden Mehrheit gehören, die sich die Parolen anderer anhört und dazu nichts zu äußern wagt. Sie wird ihr persönliches Fühlen und Denken mitteilen. Eine echte, fassadenfreie Person wird kaum konformistisch sein. Sie wird nicht Erklärungen einer Partei, einer Religionsinstitution oder staatlicher Instanzen übernehmen und als eigene ausgeben, wenn sie fühlt, daß diese ihrer Person nicht entsprechen. Sie wird kaum fähig sein und sich verweigern, andere zu drangsalieren, nur weil sie anderer Rasse sind oder eine andere politische, jedoch humane Auffassung haben. Sie wird kein „Träger“ von Ämtern sein, von Ideologien, kein Rollenfunktionär. Sie wird Menschen und Ereignisse nicht pauschal schwarz oder weiß sehen, mit starren Vorurteilen. Sie wird vielmehr Personen und Ereignisse differenziert wahrnehmen. Sie wird offen sein für die Vorläufigkeit ihrer Auffassungen.

▷ Echte fassadenfreie Personen sind integrierter. Sie lassen die verschiedenartigen Aspekte ihrer eigenen Person - gleichsam Teile ihrer Rückseite - heraus und unterdrücken sie nicht. So können sie diese oft unerwünschten Aspekte bei sich selbst wahrnehmen, mehr akzeptieren und sich damit auseinandersetzen und sie ändern. Eine Studentin äußert sich selbstkritisch über ihr Verhalten gegenüber ihrem Ausbilder in der Schule: „Ich hab’ mir da so etwas vorgemacht und hab’ zu ihm gesagt: ‚Ihre Unterrichtsstunde war so gut!‘, aber in Wirklichkeit war die Stunde gar nicht gut. Er ist nicht wirklich interessiert an den Kindern. Und ich hab’ ihm nach der Stunde gesagt, wie toll er war. Und wie er sich da gefreut hat und wie er sich geschmeichelt gefühlt hat. Aber hinterher hab’ ich gedacht: Mensch, warum hast Du eigentlich so dick aufgetragen? Was war eigentlich in dir? Jetzt in diesem Augenblick, da kommt mir das so hoch. Ich kann da gar nicht mehr selber zu mir stehen, was ich da gesagt habe. Ich finde das ganz verrückt von mir. Ich habe eigentlich die Kinder verraten, und das war mies von mir.“

▷ Echte fassadenfreie Personen sind deutlich seelisch funktionsfähiger und weniger neurotisch beeinträchtigt (Caspari u. Tausch, 1976). Ferner: Mitglieder von Encountergruppen, die gemäß Einschätzungen der Tonaufnahmen der Gespräche wirklich und ehrlich sie selbst waren und sich nicht verleugneten und bei den Problemen anderer mit größerer Selbstöffnung reagierten, erfuhren gemäß ihren eigenen Angaben während der Gespräche stärkere Hilfe durch gegenseitiges Helfen. Sie waren 6 Wochen später seelisch funktionsfähiger und deutlich in ihrem psychischen Befinden gebessert (A. Tausch u. a., 1975). Gewiß ist das Leben echter fassadenfreier Personen nicht bequem. Aber sie haben keinen nennenswerten Kampf mit sich selber, mit ihrer Fassade. Sie sind verwundbar, sie haben keinen

Panzer. Aber sie sind flexibel. Ihre Wunden können heilen. Sie werden von vielen echten Personen Beistand erhalten. Sie werden nicht ihr positives und negatives Fühlen unterdrücken oder in sich hineinfressen. Sie sind frei, ihr Fühlen zu akzeptieren, zu äußern und zu leben. Eine junge Frau berichtet in einer Encountergruppe, wie sie es fertigbrachte, ihrem Freund Klaus, der sich von ihr trennte, bei einer erneuten Zufallsbegegnung kein Theater mehr vorzuspielen und keine Fassade zu errichten. Ihm nicht mehr unterkühlt zu sagen: „Mir geht’s gut!“ „Klar, alles in Ordnung!“ Vielmehr berichtete sie: „Neulich begegnete ich ihm wieder. Und ich konnte ich selber sein. Ich freute mich, als ich ihn sah. Und ich teilte ihm diese Freude mit. Ich mußte sie nicht mehr unterdrücken wie früher. Früher war ich traurig, verzweifelt und voller Angst, wenn ich ihn sah, weil ich dachte: Dich seh’ ich nicht wieder, aber ich lieb Dich doch so sehr! Aber diesmal, ja, ich habe es bewältigt. Es war irgendwie so: Da bin ich jetzt, es war schön, ich stehe dazu, ich stehe zu meinem Gefühl, daß ich diesen Mann gern habe, auch wenn er mich nicht gern hat. Ich hab’ jetzt auch keine Phasen mehr, wo ich so voller Haß bin. Das war so ein Ausbrechen aus der Verzweiflung. Also für mich war das eine unheimlich wichtige Erfahrung, daß ich voll ich selbst sein konnte.“

▷ Echte Personen erfahren große Befriedigung in der Begegnung mit anderen echten Personen. Sie sind fähig zu schnellen, kurzen, befriedigenden, tiefen Kontakten. Sie können den Wert des Momentes mit verschiedensten Menschen voll fühlen und spüren. Sie benötigen nicht tagelange Anlaufzeiten und sind nicht erst zu tieferem Kontakt bereit, wenn die andere Person nicht mehr erreichbar ist. Sie werden auch von anderen echten Personen mehr Hilfe erfahren, sie können verstanden werden. Ein Student, der sich lange bemüht hatte, dem Dozenten darzulegen, was er alles an Arbeit geleistet habe, um dessen zunehmende Unzufriedenheit zu überspielen: „Um es ganz ehrlich zu sagen, ich konnte in den letzten 7 Wochen nicht arbeiten. Ich war völlig kaputt. Persönlich kaputt. Ich hatte Angst, es Ihnen zu erzählen. Und deswegen habe ich mich bemüht, möglichst viel Wind zu machen.“ Nun ist der Dozent nicht mehr mit den Gefühlen des Ärgers über diesen Wind beschäftigt. Sondern kann sich den realen Problemen zuwenden, nämlich was zu tun ist, um dem Studenten und seiner Person zu helfen. So wird der Student sich selbst eher in einer Richtung ändern können, wie er sie wünscht, mit der Hilfe einer anderen echten Person.

▷ Echte Personen werden sich auch über ihre Belastungen klar werden, die zum Teil durch ihre Echtheit entstehen oder auch durch die Unechtheit anderer Personen. Zwei Beispiele:

Lehrerin: „Was mich manchmal beunruhigt: Im Gegensatz zu meinen Kollegen gibt’s bei mir nichts Statisches. Manchmal beängstigt mich das, weil ich - wissen Sie - wenn so 30 sprudelnde Kinder da sind, dann haben die ungeheuer viel Leben, Energie und Vorschläge in der Klasse. Manchmal ist es aufreibend, weil ich auch irgendetwas möchte, daß das, was wir tun, für die Kinder auch einen roten Faden bildet... Diese gemeinsame Arbeit im Unterricht ist wahnsinnig schwer . . . Der fordert von einem selbst auch viel Konzentration, so daß ich manchmal denke: Ist das, was du tust, auch wirklich richtig? Fördert das die Kinder auch so, wie ich es mir wünsche?“

Ein amerikanischer Priester, Leiter einer großen Schule, schreibt uns: „Ich war traurig, als ich von Euren Schwierigkeiten hörte. Aber Eure Beschreibung der Ängste von Menschen trifft auch für das zu, was ich täglich erlebe: Menschen fürchten sich. Viele, mit denen ich zusammenlebe, sind einfach nicht offen. Sie lassen weder mich noch jemand anderen wissen,

wie sie wirklich sind. Sie fühlen sich bedroht und verschließen sich noch mehr als vorher. Ich fühle mich fremd, und das ist schmerzlich. Ich denke, diejenigen, die frei sind, sie selbst zu sein, verschrecken manche, die noch nicht so sein können. Aber was immer es ist: Sie werden noch verschwiegener und verstecken sich, sie sind richtige Fassaden. Wenn ich versuche, sie zu ermutigen und mit ihnen zu sprechen, ernte ich oft zuerst nur Mißtrauen und Angst. Die Menschen müssen glauben, ich habe irgendeine geheime Absicht. Sie glauben wirklich nicht von sich selbst, daß sie gut, großartig und so reiche Persönlichkeiten sind. Deshalb denken sie, ich muß irgendwelche heimlichen Motive hinter meinen ermutigenden Aussagen haben. Und das ist so entmutigend für mich! Aber ich werde es weiterhin versuchen. Es wird eben nur langsam vorangehen...“

Kann sich Echtheit einer Person ungünstig auf andere auswirken? Unter folgenden Bedingungen wird Echtheit auch bei ungünstigen Empfindungen wie Arger, Zorn oder Unlust nicht ungünstig für andere sein:

▷ Eine Person sieht ihr Fühlen und Wahrnehmen als ihr eigenes an, das sie besitzt und das sie in *sich* produziert: „Ich langweile mich hier.“ „*Ich* ärgere *mich* immer, wenn ich diesen schmutzigen Klassenraum betrete!“ „Ich habe bald keine Lust mehr, jede Stunde neu Euch daran zu erinnern!“ Destruktiv sind jedoch Äußerungen in Form von Urteilen, Vorwürfen und Anklagen, z.B. „Ihr benehmt Euch wie kleine Ferkel, die alles schmutzig machen!“ „Ihr seid wirklich eine faule und freche Klasse!“ „Ein verdammtes Volk seid Ihr!“ 15jähriger zu seinen Eltern: „Was seid Ihr schon, *Ihr* seid ja nur Volksschüler!“ Eine echte-offene Person äußert, was sie fühlt. Sie wälzt ihr Fühlen nicht auf andere ab, projiziert es nicht in andere hinein, sucht nicht den Grund für ihr Fühlen in der Beschuldigung, Verurteilung und Anklage anderer.

▷ Eine Person ist echt und offen bei gleichzeitiger Achtung-Rücksichtnahme für den andern, etwa: „Ich möchte nicht, daß Du Dich verletzt fühlst, wenn ich es Dir jetzt sage. Aber ich möchte es Dir nicht verheimlichen. Vielleicht kann es unsere Beziehung verbessern.“ Manche Personen werden erst allmählich in der Lage sein, sich so zu öffnen, daß der andere ihr Fühlen nicht als Mißachtung und Kränkung empfindet. Eine dritte Person mit Achtung-Anteilnahme und tiefgreifendem nicht-wertendem Verstehen kann hierbei sehr hilfreich sein. - Ein Hinweis, daß echte Personen andere weniger verurteilen und anklagen: 25 Lehrer mit größerer Echtheit - verglichen aufgrund der Tonaufnahmen mit 25 Lehrern von geringerer Echtheit - ermutigten ihre Schüler mehr, gaben ihnen mehr Anerkennung und kritisierten sie weniger. Ihre Schüler äußerten sich spontaner (Aspy, 1974).

▷ Eine echte-offene Person lebt neben ihrer Achtung-Rücksichtnahme ein gewisses Verstehen der inneren Welt des anderen. Nach Möglichkeit wählt sie eine Situation für den Ausdruck ihres Fühlens zu einem Konflikt, in der der andere sich nicht zusätzlich durch Umstände oder vergangene Erfahrungen beeinträchtigt oder belastet fühlt. Allerdings ist auch uns ein Verstehen der inneren Welt jener Personen häufig fast unmöglich gewesen, von denen wir uns angegriffen, beschimpft und gedemütigt gefühlt haben. Hier konnten wir meist nur unser Fühlen und Denken mit einer gewissen Rücksichtnahme auf die anderen Personen äußern und nicht noch verstehend auf sie eingehen. Auch hier kann die Anwesenheit einer förderlichen Person mit tiefgreifendem nicht-wertendem Verstehen für die Personen beider Seiten sehr hilfreich sein.

▷ Eine echte und offene Person mit gewissem Verständnis für den Partner vermeidet es, über Stunden, Wochen und Monate nichts von ihrem ungünstigen Fühlen zu äußern und plötzlich bei einer Gelegenheit gleichsam explosionsartig ihre angestaute Abneigung auszudrücken, zur völligen Überraschung für den anderen.

▷ Eine Person spricht aus verstehender Rücksichtnahme ihr v o r ü b e r g e h e n - d e s Fühlen von Arger, Unlust oder Langeweile nicht aus, etwa wenn der Anlaß geringfügig ist, wenn es insbesondere durch sie selbst wesentlich mit verursacht wurde oder wenn sich durch das Aussprechen mehr Nachteile ergeben. Jemand kann dann etwa zu sich selbst sagen: ‚Im Augenblick ist das hier für mich schwer zu ertragen. Aber ich möchte Euch nicht beeinträchtigen. Ich hoffe, dieses Gefühl geht bei mir bald vorüber.‘ Zur verstehenden Rücksichtnahme gehört auch, daß eine Person sich intensiv bemüht, für sie unerfreuliche Situationen in Zukunft durch eigenes Bemühen zu ändern. Wenn eine Familie z.B. zu spät zum Zug aufbricht und als Folge davon verärgert und gereizt ist, kann sich diese Familie für die Zukunft vornehmen, früher aufzustehen, um diese Hetze und unnötige Geiztheit zu vermeiden. Aus verstehender Rücksichtnahme folgt auch, daß sich eine Person nachträglich bei dem Partner entschuldigt, wenn sie ihn möglicherweise durch ihre Offenheit beeinträchtigt hat, oder daß sie nicht alles sagt, weil sie sich dabei wohler fühlt. Beispiele:

„Ich würde nie was sagen, wo ich weiß, das tut ihm weh. Das würde ich nicht sagen. Das tut mir dann schon weh, dann brauch’ ich dem anderen nicht noch mehr Schmerz zufügen. Das kann ich nicht.“

„Manchmal sage ich nicht, was ich denke. Meine Nachbarin, die borgt sich alles von mir. Wegen jeder Kleinigkeit kommt sie. Ich meine, ich geb’ es ihr gerne, aber ich krieg’s oft nicht zurück. Sie sagt ja, daß sie’s mir zurückgibt. Aber nach einer Weile spricht sie nicht mehr davon. Aber ich denke dann immer noch daran. Aber dann sage ich mir: ‚Ich werde darüber hinwegkommen. Laß sie die Dinge behalten. Ich tu’s ihrer 5 Kinder wegen, und denen will ich nicht wehtun!‘“

▷ Gelegentlich fühlen sich manche Personen, etwa Lehrer im Kollegium, durch einen echten, fassadenfreien und offenen Kollegen bedroht. Sie spüren, daß die andere Person funktionsfähiger ist und in tiefer Weise freier lebt. Das verunsichert manche und läßt sie eher mißgünstig auf den anderen blicken, der ohne Fassade lebt. Wenn sie dann wenig offen für sich selbst sind, dann suchen diese Personen sog. weiche Stellen aggressiv bei dem anderen anzugehen, oder sie reagieren auf ihn voller Mißtrauen und Ablehnung. Wir haben dieses oft selbst schmerzlich erfahren müssen.

Wir hoffen, verdeutlicht zu haben: Echtheit, bei gleichzeitiger Achtung und verstehender Rücksichtnahme, unterscheidet sich wesentlich von hemmungsloser Äußerung negativer Gefühle, von Mißmut und Ablehnung, von Kritik, Anklagen, Anschuldigungen, ohne Rücksicht auf die andere Person und das, was im anderen bewirkt wird. Wir sehen dies als destruktiv in zwischenmenschlichen Beziehungen an. Abgesehen von einer gewissen augenblicklichen Entlastung für die eine Person werden die Beziehungen zwischen Personen wesentlich beeinträchtigt.

Folgende Bedingungen verhindern die Entwicklung von Echtheit einer Person:
▷ Kindern und Jugendlichen wird häufig nicht gestattet, in bestimmter Weise zu f ü h l e n, z.B. traurig zu sein, Schmerzen zu erleben, Zärtlichkeit zu wünschen, zu weinen, sich zu ärgern. Erwachsene verbieten Kindern häufig ein derartiges

Fühlen. Oft erleben Personen in Familien, Schule oder Hochschule Nachteile, wenn sie eigenes Fühlen äußern, etwa: „Ich langweile mich hier!“ „Ich will heute nichts essen!“ „Es schmeckt mir nicht.“ So lernen sie allmählich auch die gefühlten Bereiche ihres Selbst zu verbergen und nicht mehr zu spüren. Aber dieses Fühlen, auch wenn es nicht geäußert oder gespürt wird, ist im Organismus vorhanden und wirkt sich aus. Erzieher dagegen denken häufig, das Verbot der Äußerung von bestimmten Gefühlen lösche diese aus. Sie empfinden oft den Ausdruck des Fühlens als Mißachtung ihrer Person oder fühlen sich bedroht.

Ein 4jähriger beugt sich in der U-Bahn tief in den Babywagen, um seine kleine Schwester zu küssen und zu streicheln. Mutter und Großmutter nacheinander zu dem Jungen: „Oh Thorsten, nicht so doll!“ „Thorsten, nicht so doll drücken. Du siehst doch, es schläft!“ „Du sollst das lassen!“ „So, nun laß schon, wir müssen aussteigen.“ Sie zerren den Jungen vom Babywagen weg, schieben den Wagen an die Tür und sagen zweimal: „Thorsten, Du bleibst hinter uns stehen, bis der Zug hält, hörst Du?“ Für beide und für die Mitanwesenden hätte es befriedigender sein können, wenn die Mutter gesagt hätte: ‚Du findest unser Baby so süß. Ich bin auch glücklich, daß wir es haben.‘ oder: ‚Ich freue mich, daß Du es gern hast. Nur ich habe Angst, daß es aufwachen könnte und anfängt zu schreien. Achtest Du bitte darauf!‘

▷ Viele Menschen verbergen aus Angst vor Tadel, Geringschätzung oder auch vor Benachteiligung ihr Fühlen und Denken. Etwa wenn sie schon häufig Geringschätzung erfahren haben, z.B. von ihren Erziehern in der Art: „Du hast alles mögliche, was Du nur konntest, falsch gemacht!“ „Mensch, Du hast auch Ansichten!“ Eine 40jährige berichtet von sich: „Ich denke, ich sage manches Mal was anderes, weil ich Angst habe. Ja, ich habe immer viel Angst. Weil ich zu Hause nie eine Meinung haben durfte. Und in der Klinik, wo ich arbeite, meine Oberschwester, die sagt immer: ‚Frau Weiß, nun sagen Sie’s bitte! Ihnen tut hier keiner was!‘ Aber ich bin so schockiert, wenn die sagt: ‚Ach, Frau Weiß, . . .‘ Da hab’ ich sofort Angst und sag’ mir: Hab’ ich was Verkehrtes gemacht oder gesagt?“

▷ Insbesondere Menschen mit ungünstigem Selbstkonzept und geringer Selbstachtung haben Angst vor Zurückweisung, wenn sie sich offen und echt geben. Sie möchten nicht, daß andere sie so sehen, wie sie wirklich fühlen und sind. Sie fürchten, daß andere sie dann mißachten und geringschätzen könnten. Deswegen errichten sie häufig eine Fassade größerer Sicherheit und größeren Selbstwertes. Sie wollen sich nach außen hin günstiger darstellen. Sie bemühen sich, niemanden in sich hineinschauen zu lassen. „Wenn ich über mich nachdenke und zugebe, wie ich mich selbst sehe, dann ist das so schlimm. Und deshalb lasse ich mir von den anderen besser erst gar nicht in meine Karten gucken.“ „Ich kann mir nicht leisten, daß andere merken, wie es wirklich um mich steht.“ „Ich habe Angst, wenn andere wissen, wie ich wirklich bin, daß sie mich ablehnen und sich von mir abwenden.“ Studentin: „Diese wahnsinnige Angst: Wenn ich mich wirklich gebe, wie ich bin, wenn ich im Seminar sage, wie ich mich wirklich fühle, daß mich dann keiner versteht und mich alle ablehnen. Ich kann ja nicht von den Leuten hier verlangen, daß sie sich mit mir beschäftigen, statt fachliche Dinge zu diskutieren.“ Dies ist eine typische Situation für Tausende unserer Studenten an Hochschulen und in Seminaren. Sie bemühen sich intensiv, nichts von ihrer eigentlichen Person erkennen zu lassen und tragen eine Maske gespielter Gelassenheit zur Schau. Im Innern fürchten sie, keiner würde sie verstehen, sie würden abgelehnt. Dann aber sind

unsere Seminare wirklich inhuman, wenn sie es Personen nicht gestatten, ihr Fühlen auf einer Basis von Person zu Person zu leben, Hilfe zu bekommen und Hilfe zu geben. Dann sind unsere Seminare eben nur Ausbildungsstätten, in denen irgendein Wissensstoff vom Kopf bis zum Hals bearbeitet wird.

▷ Manche Personen haben die Auffassung, sie müßten sich nach außen hin stark und unnahbar geben, sie müßten sich kontrollieren, „zusammennehmen“, „Willen haben“. Es gehöre zu einer entwickelten Person, nicht im Kontakt mit dem eigenen Fühlen zu leben. Das sei „schwach“. So stellen sie sich als sicherer, angstfreier, intelligenter oder fleißiger dar. Sie verstecken ihr Fühlen vor anderen. Studentin: „In den Seminaren, da geben sich die Psychologie-Studenten alle ganz ‚cool‘, unnahbar und überlegen. Und wenn man dann mal irgend etwas von sich sagt, dann rätseln sie schon gleich dran rum, was das nun wieder bedeutet. Sie denken, das gehört zum Psychologenberuf dazu, überhaupt nicht mal mehr spontan zu sein und natürlich.“ - Viele Personen, die selbst wenig echt und offen sind, geben anderen den beeinträchtigenden Ratschlag, „man“ könne sich das Offensein nicht leisten. 26jähriger: „Jetzt, da ich meinen Arbeitsplatz wechsele, sagte mein Abteilungsleiter: ‚Passen Sie auf, daß Sie nicht die gleichen Fehler machen, die Sie hier gemacht haben! Sie müssen immer ein Schlitzohr sein! Das wird von Ihnen erwartet. Sonst werden Sie nie weiterkommen.‘ Das hat mich zuerst sehr deprimiert, daß ich praktisch nicht so sein kann, wie ich möchte, so offen, hilfsbereit und so kollegial. Sondern immer so ’n Schlitzohr, egoistisch und so. Und ich dachte mir: Mensch, was ist das für eine Welt, in der du leben mußt.“ Jugendlicher: „Die haben mir gesagt: ‚Du bist viel zu offen zu den Menschen. Du darfst nicht immer das Gute im Menschen sehen. Du mußt auch bedenken, jeder ist sich selbst näher. Und Du traust den Menschen viel zu viel!‘, meinten die. Ich hab danach ’ne lange Zeit bei jedem Menschen immer gedacht: Wie gut ist der eigentlich, wieweit kannst du dem eigentlich trauen. Immer habe ich jedem Menschen gegenüber gleich Angst gehabt. Erst allmählich habe ich mich davon frei gemacht, und ich hab’ gelernt: Wenn ich offen bin, gewiß, dann wird’s nicht leichter, aber irgendwie komme ich dann besser mit den anderen klar.“

▷ Unechtes Verhalten wird auch in Schulen gefördert. Etwa beim Gedicht Auf-sagen wird von den Schülern ein gewisses Mitfühlen erwartet, häufig heucheln sie diese Gefühle. Schüler müssen in Aufsätzen Themen behandeln, zu denen sie keine eigenen Erfahrungen beitragen können oder bei denen sie ihr unmittelbares Fühlen und ihre Erfahrungen besser verschweigen und statt dessen die Stellungnahme des Lehrers oder der Schriftsteller bringen. Der Ausdruck ihres eigenen Fühlens und Denkens wird häufig als unzureichende Leistung angesehen.

▷ Aus Angst, den anderen zu verletzen, ihm etwas nicht zumuten zu können oder mit seinen unangenehmen Gefühlen konfrontiert zu werden, sind Personen des öfteren wenig echt und offen.

Claudia, 14 Jahre, die seit 14 Tagen einer Entscheidung über eine gemeinsame Reise ausweicht, am Telefon: „Ich rufe nur an, weil ich muß, ich hab’ eigentlich noch keine Zeit gehabt, so richtig über die Reise nachzudenken.“

Renate, 14jährig: „Gut, dann laß uns doch gleich jetzt miteinander besprechen. Vielleicht kann ich Dir helfen.“

Claudia: „Mhm, ja, ich weiß nicht recht.“ (Langes Schweigen)

Renate: „Du Claudia, hast Du Angst, mir abzusagen?“

Claudia: „Mhm, ja, ich weiß nicht.“

Renate am Ende des Gespräches: „Du bist Dir also ziemlich sicher, daß Du nicht mit willst?!“

Claudia: „Ja, ich mag Dir das nur nicht recht sagen.“

▷ Weitere Gesichtspunkte: Wird Menschen während ihres Aufwachsens sehr häufig sehr vieles befohlen, werden sie gleichsam von anderen „gelebt“, statt daß sie selbständig und verantwortlich handeln, dann werden sie oft weniger echt, übereinstimmend und fassadenfrei sein. - Menschen, die vorwiegend zentriert in Ideologien leben statt in ihrem eigenen Fühlen und Denken, werden weniger echt und fassadenfrei sein. - Je mehr die Schulen und Hochschulen die Heranwachsenden nur vom Kopf bis zum Hals gleichsam vollstopfen mit oft auswendig gelernten Inhalten und je weniger sie das Zusammen von Wissen und persönlich gefühlten Erfahrungen der Lernenden fördern, um so mehr wird es menschlich „verstopfte“ Personen geben, die psychische Hilfe benötigen, deren Fühlen gleichsam amputiert ist. - Die Bevölkerung mancher Länder wird in ihrer Echtheit und Offenheit erheblich beeinträchtigt, weil der Ausdruck ihres eigenen persönlichen Fh l e n s verboten und bestraft wird. Dieses deutliche Kriterium für inhumane, diktatorische Machtausübung von Politikern begünstigt erheblich Unechtheit.

Förderung von Echtheit-Fassadenfreiheit-innerer Obereinstimmung. Wir möchten einige Möglichkeiten nennen:

▷ Häufig echtes-fassadenfreies Verhalten von Eltern, Lehrern, Ausbildern, Professoren und Mitmenschen, die mit Kindern, Jugendlichen oder Studierenden zusammenarbeiten oder leben. Wenn diese Personen sich so äußern und so handeln, wie sie fühlen und denken, mit Rücksichtnahme auf andere, wenn sie keine Show abziehen, ihre Unsicherheit nicht durch Überheblichkeit verdecken, kein perfektionistisches Rollengehabe zeigen und sich selber ffnen, dann nehmen ihre Partner echtes, fassadenfreies und innerlich übereinstimmendes Verhalten fortlaufend wahr und lernen es zu leben.

▷ Ein gutes Beziehungsverhältnis zwischen Erwachsenen und Jugendlichen, gekennzeichnet durch Achtung-Wärme, nicht-wertendes Verstehen sowie geringe Dirigierung, nimmt Jugendlichen die Angst vor Zurückweisung und Mißachtung, wenn sie sich ffnen und echt-fassadenfrei sind. In personenzentrierten Gesprächen und Encountergruppen werden diese hilfreichen Bedingungen gleichsam konzentriert gelebt. Sie fördern erheblich die Echtheit von Personen. So stellten sich ängstliche, psychoneurotische Schüler unverfalchter dar, nachdem sie 6-8 Einzelgespräche durch gesprachpsychotherapeutisch vorgebildete ältere Schüler erhalten hatten (Thiel, Steinbach u. Tausch, 1976). Mitglieder von 2½tägigen Encountergruppen waren gemäß den Tonaufnahmen der Gruppengespräche zunehmend echter, fühlten sich eher für ihre eigenen Probleme verantwortlich und begegneten anderen Gruppenmitgliedern weniger rollengem und mehr als unmittelbare, spontane Personen (A. Tausch u. a., 1975).

▷ Lehrer und Professoren gestatten und fördern in ihren Veranstaltungen den Ausdruck persönlichen Fühlens und Denkens der Schüler und Studierenden. Sie vermeiden ein ausschließliches Lernen nur vom Kopf bis zum Hals; sie fördern ein Lernen der gesamten Person. Sie fördern Echtheit, wenn sie das Fühlen der Teilnehmer, etwa deren Langeweile, Neugierde oder Unruhe akzeptieren können und sich hierdurch nicht angegriffen fühlen. Vielmehr sehen sie dies als Fühlen der Teil-

nehmer an. Lehrer und Hochschullehrer fördern ein personenzentriertes und kein systemzentriertes Verhalten ihrer Teilnehmer. Sie vermeiden weitgehend Frontalunterricht, die „Berieselung“ der Lernenden, sie vermeiden eine Prediger- und Kämpferposition.

Wenn wir Erwachsenen diese förderlichen Möglichkeiten leben, so ereignet sich das in Jugendlichen, was eine 17jährige in einer gefilmten Encountergruppe von Carl Rogers so ausdrückte: „Man hat uns beigebracht, alle Gefühle zu verstecken, aus Furcht vor Zurückweisung. Die Gesellschaft hat uns beigebracht, Schutzwände um uns zu bauen. Nun beginnen wir, sie allmählich abzubauen. Das ist gut, man fühlt sich viel besser. Ganz deutlich fühle ich mich jetzt besser.“

Sachlich oder personenzentriert? Wir möchten Ihnen hier einen ergänzenden Gesichtspunkt zur Echtheit mitteilen. In den letzten 15 Jahren beobachteten wir zunehmend häufiger bei Akademikern, Studenten, Politikern und Verwaltungsbeamten: Sie legen darauf Wert, sich in Äußerungen und Verhalten „objektiv“ oder „rein sachlich“ zu geben. Wir sehen darin häufig eine geringe Echtheit, eine geringe innere Obereinstimmung, ein Stück Fassadenhaftigkeit, etwas Aufgesetztes. Wir erleben oft, daß dies bei Personen mit einer Entfremdung, Distanz und geringem Kontakt zur eigenen Person - zum Selbst - verbunden ist und auch zur Distanz und verminderten Verständigung zu anderen Personen führt.

Unter „sachlich“ wird im allgemeinen verstanden: Eine Person hält ihre persönlichen Gedanken und ihr Fühlen in Äußerungen und schriftlichen Stellungnahmen zurück, verschweigt oder versteckt diese. Sie äußert sich möglichst abstrakt und allgemeingültig. Der Eindruck von „Objektivität“ wird angestrebt. Persönliches und „Subjektives“ werden vermieden. Das eigene Fühlen etwa wird sachlich, allgemein und nicht personenzentriert formuliert: „Es war ein Ärgernis . . .“ „Eine Freude war da...“ „Es ist ein Sorgen...“ Der Gebrauch des Wortes „man“ oder „es“ ist häufig.

Für den „sachlichen“ Stil ist charakteristisch: Die Person sagt nicht, wer handelt, wer etwas fühlt, wer etwas wahrnimmt, wer etwas tun soll. Es ist ein unpersönlicher, der Person entfremdeter Stil. Der Hörer oder Leser erfährt nichts darüber, wer zu Schlüssen kam, wie der Redner oder Schreiber seine Erkenntnisse gewann, welche Bedeutung seine Äußerungen für ihn selbst haben. Persönliche Zielsetzungen werden verschwiegen. Oft werden sog. sachliche Argumente herausgestellt, so als ob es „objektive“ Wahrheiten wären, so als ob es nur eine ‚Realität‘ gäbe. Häufig werden keine Alternativen gesehen oder angeboten. Die Personen verschweigen, daß es sich um ihre Realität handelt, die unterschiedlich ist von der anderer Menschen. Der Hörer oder Leser erfährt nichts über die Person, die die Stellungnahme abgibt. Nichts, aus welchem Fühlen und Denken sie erwuchs. Ein Zeichen dieses nicht-personenzentrierten Stils, dieser Amputiertheit der Personen von ihrem Fühlen und Denken ist ein abstrakter, schwer verständlicher und häufig verworrener Sprachstil. Die so redenden oder schreibenden Personen sind weder zentriert in ihrem eigenen Fühlen, Denken und Wahrnehmen, noch in dem Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Lernen der angesprochenen Personen. Sie sind häufig zentriert in „sachlichen Gegebenheiten“. Die Personen wirken distanziert wie Nachrichtensprecher oder Unbeteiligte. Selbst wenn sie gelegentlich ihre Wahrneh-

mungen, ihr Fühlen und ihr Empfinden äußern, wirken sie gleichsam unterkühlt. Sie vermeiden es auch häufig, ihr persönlich gefühlsmäßiges Beteiligtsein zu zeigen.

Warum *geben sich Menschen „sachlich“*? Einige Vermutungen: ▷ Ein „sachlicher“ Stil wirkt in den Augen vieler Menschen überzeugender, „wissenschaftlicher“, „objektiver“, glaubwürdiger. Die Aussagen erscheinen gleichsam als Tatsachen, wie Feststellungen in der Technik oder Naturwissenschaft. Sie *sind* „richtig“. Dieser Stil wird häufig auch in Universitäten und Schulen gefördert. ▷ Fühlen, persönliches Wahrnehmen und Denken sowie Äußerungen darüber werden als „subjektiv“ angesehen. Und damit von geringerem Wert. Äußerungen des Fühlens schmälern die „Sachlichkeit“. Die andere Person könnte erfahren: Das „Sachliche“ ist in Wirklichkeit etwas Menschliches, nämlich Wahrnehmungen, Schlüsse und Empfindungen einer Person. Deshalb werden sie versteckt, sie werden nicht geäußert. Dabei hängen auch wissenschaftliche Forschungen, die Wahl des Gegenstandes und der Forschungsmethoden, die Bedeutung und Zielrichtung deutlich mit der Person des Forschers zusammen. Andere Forscher und somit andere Personen wählen andere Gebiete, Methoden oder kommen bei gleichen Methoden des öfteren zu anderen Ergebnissen. ▷ Persönliche Stellungnahmen abzugeben und Aussagen über die eigene Wahrnehmung von Bedeutungen und Werten zu machen, ist für manche Menschen schwierig oder gar bedrohlich. Sie müssen sich dann als Personen entscheiden und sich mit ihrem Fühlen, Erfahren und Denken auseinandersetzen.

Einige Auswirkungen von "sachlichen" Äußerungen und Verhalten: Wir vermuten folgendes: ▷ Der Leser, Hörer oder Empfänger erfährt keine persönliche Begegnung mit einer Person. Er kann nicht erkennen: Wer ist diese Person? Wie fühlt sie? Welche Bedeutung hat das Gesprochene oder ihr Verhalten für sie selbst? Welche Erfahrungen haben sie zu ihren Urteilen bewogen? ▷ Nach einem Vortrag oder Darlegungen in „sachlichem Stil“ werden bei Diskussionen Äußerungen über das eigene Fühlen, Erfahren und persönliche Denken der Teilnehmer erheblich erschwert. Viele wagen nicht, gegen diese „sachlichen“, „objektiven“ Aussagen oder „Fakten“ anzugehen. Sie haben Angst, sich mit ihren eigenen Äußerungen über das, was sie spüren, welche Bedeutungen sie sehen, lächerlich zu machen. Um die Äußerungen des Redners ablehnen zu können, wird ihnen ein „sachlicher Stil“ abverlangt. Und viele Personen ohne Hochschulbildung beherrschen diesen nicht. Sie sind beeindruckt von dieser „Sachlichkeit“ der anderen, von diesen ohne ein Fühlen vorgetragenen „messerscharfen“ Äußerungen. Und es kommt ihnen kaum in den Sinn, an der Richtigkeit derartiger „sachlicher“ Äußerungen zu zweifeln.

Dies mögen einige Gründe sein, warum in der Vergangenheit und Gegenwart politische Programme, Aussagen von Politikern, sog. wissenschaftliche „Erkenntnisse“ von der Mehrheit der Bevölkerung des öfteren ungeprüft und kritiklos übernommen werden. Diese oft in unpersönlicher, sachlicher Form vorgetragenen politischen Programme und „Erkenntnisse“ wurden und werden häufig von vielen Menschen als „sachlich“, „objektiv“ und damit als richtig angesehen. Viele Personen wagen nicht, ihre gefühlten Bedenken, auch etwa ihr Gefühl von Nichtverstehen und Verwirrung zu äußern. Dies mag mit erklären, warum in unserem Land während der vergangenen Diktatur so viele Äußerungen kritiklos übernommen wurden, etwa bestimmte Personen seien minderwertiger Rasse oder seien zu vernichten. Eine persönliche Begegnung mit diesen Personen, eine Konfrontation

mit dem eigenen Fühlen und Empfinden wurde häufig vermieden. Die „objektiven Aussagen“ sollten nicht an dem eigenen Fühlen, Erfahren und Denken geprüft werden.

Was sind personenzentrierte Aussagen? Eine Person sieht ihre Äußerungen und ihr Verhalten als Ausdruck i h r e s Fühlens und Denkens ihrer Person an. Urteile und Wahrnehmungen sind i h r e Urteile und Wahrnehmungen. Die Person sagt etwa auch, was i h r eine Idee oder Sache bedeutet, wie ihr e Erfahrungen und i h r Fühlen hierzu sind. Sie offenbart i h r Denken und Fühlen, wenn sie etwas zu einer „Sache“ sagt. Sie sagt, für wen sie etwas von Bedeutung hält, wie sie selbst dazu steht, warum sie selbst etwas sagt und tut und welche Bedeutung sie für andere sieht. Dem Zuhörer oder Leser wird auch bei einer wissenschaftlichen Abhandlung offenbar, daß es sich um Auffassungen, Denken und Fühlen einer Person handelt. Und daß es gerechtfertigt und naheliegend ist, wenn er selbst einen anderen Eindruck, ein anderes Urteil oder andere Bedeutungen fühlt. Auch in der Wissenschaft haben verschiedene Forscher zu einer „Sache“ oft abweichende, sogar gegensätzliche Meinungen. Es ist wirklich transparent, wenn Urteile und Wertungen als persönliche Urteile und Wertungen einer Person gekennzeichnet sind und nicht als sachliche Gegebenheiten. Es gibt keine „objektiven Wahrheiten“. Es handelt sich um Wahrnehmungen und Urteile von Personen. Sie können gelegentlich Erscheinungen gut voraussagen. Und sie können in breiter Obereinstimmung zu anderen Personen stehen. Aber auch diese beiden Kriterien, zutreffende Voraussagen und Obereinstimmung mit anderen Menschen, sind keine Garantie für ihre „Richtigkeit“. - Wenn sich etwa Wissenschaftler personenzentriert in Seminaren, Vorlesungen oder Büchern äußern, so wird etwa offenbar, ob und welche praktischen Erfahrungen sie über ihr Gebiet haben. Wie oft schreiben Personen Bücher etwa über Psychotherapie, Unterricht oder Erziehung, ohne daß sie je intensiv mit ihrer eigenen Person in diese Geschehnisse verwickelt wurden und ausgedehnte Erfahrungen machten. Es sind Personen, die Bücher „über“ Dinge schreiben. Statt diese Vorgänge erfahren und gelebt zu haben, und sie dann in geordneter Form anderen mitzuteilen. Wieviele Seminare werden von Dozenten gehalten, ohne daß sie auf dem Gebiet tiefe persönliche Erfahrungen haben. Durch nicht-personenzentriertes Vorgehen, durch sog. „Sachlichkeit“ wird anderen wenig transparent, was oder wie wenig hinter den Äußerungen eines Dozenten steht. So werden viele Studenten jahrelang nur noch mit „Sachen“ konfrontiert. Obwohl sie in Wirklichkeit massiv mit persönlichen Auffassungen und Wertungen ihrer Lehrenden konfrontiert werden. Aber dies wird oft verschwiegen. Durch Unpersönlichkeit und „Sachlichkeit“, durch eine sachliche Fassade. Und dies ist verwirrend für Studierende.

Durch personenzentrierte Aussagen und auch Handlungen werden häufig Fehler vermieden. Und durch „sachliche“ Aussagen Fehler gemacht. Ein einfaches Beispiel: Jemand sieht die Sonne hinter einer Wolke verschwinden. Wenn er unpersönlich und gleichsam „sachlich“ sagt: „Die Sonne ist weg“, so ist dies fehlerhaft. Richtig ist die personenzentrierte Aussage: „Ich sehe die Sonne nicht mehr.“ Hierbei ist offengelassen, daß andere Personen von anderen Standpunkten die Sonne sehen können. Bei der „sachlichen“ Äußerung: „Das Seminar ist schlecht“ entsteht leicht der Eindruck von etwas „Objektivem“, weil es unpersönlich ist. Aber die Aussage ist häufig fehlerhaft, denn etwa nicht alle Personen erleben das Seminar so. Für angemessener halten wir personenzentrierte Aussagen wie „Ich langweile mich im

Seminar“, „Ich glaube, das Seminar gibt mir nichts für meine spätere Berufstätigkeit, und das ärgert mich“.

Dies waren einfache Beispiele für den Unterschied zwischen sachlich und personenzentriert und die entstehenden Nachteile. Auf fast allen Gebieten menschlicher Äußerungen ist dieser erhebliche Unterschied vorhanden. Wir können durch personenzentrierte Äußerungen viele Fehler vermeiden. Die sog. sachliche Äußerung „Sozialismus ist gut“ oder „Sozialismus ist schlecht“ ist weit weniger angemessen als die Äußerung: „Ich halte Sozialismus für gut“ oder „Ich halte Sozialismus für schlecht“. In einer Diskussion können so Personen ihre unterschiedlichen Wahrnehmungen, Empfindungen und Erfahrungen äußern und klären. Und sie arbeiten nicht an „objektiven Realitäten, wie etwas wirklich sei. Sondern sie arbeiten an dem, was ihren Äußerungen wirklich zugrunde liegt: An ihrem Fühlen, Denken und Empfinden. Diskussionen werden unserer Erfahrung nach erheblich sinnvoller und machen bessere Fortschritte, wenn Personen sich personenzentriert äußern.

Was personenzentrierte Äußerungen nicht sind: ▷ Es ist kein Erzählen von Anekdoten oder Scherzen, mit denen manche Vortragende aus ihren persönlichen Erinnerungen ihren Vortrag beleben. ▷ Es ist kein Erzählen persönlicher Erlebnisse, die mit dem eigentlichen Problem nicht in Zusammenhang stehen oder für den Vortragenden nicht bedeutsam sind. ▷ Es ist kein Freibrief für jemanden, sich über einen Bereich nicht hinreichend zu informieren, die Meinung anderer nicht einzuholen, sich für seinen Unterricht oder für seine Vorlesung nicht intensiv vorzubereiten. ▷ Es ist kein grünes Licht für Vorurteile, persönliche Willkür, Intrigen, „Gemauschele“, für ein Handeln ausschließlich nach den eigenen Wünschen ohne Berücksichtigung des Fühlens und Denkens anderer. So ist nicht darunter zu verstehen, daß Personen etwa bei Beratungen über die Anstellung eines Mitarbeiters ihre persönlichen Interessen verschleiert durchbringen. Sondern wenn sie diese haben, so sprechen sie ihre Wünsche, Ängste und Befürchtungen aus. Sie setzen sich damit auseinander, etwa inwieweit hierdurch andere beeinträchtigt werden. So wird erst ein wirklich eher angemessenes Vorgehen möglich, da die eigenen persönlichen Wünsche und Motive offener zutage liegen und transparent sind. ▷ Es sind keine gelegentlichen „Wir“-Äußerungen von Autoren und Lehrern. Dies sind häufig eher unechte Aussagen. Denn es ist keine echte Gemeinsamkeit zwischen Autor und Leser, etwa wenn in Rechenbüchern oder Statistikbüchern steht: „Wenn wir die Summe aus dieser Zahl gebildet haben, dann brauchen wir sie nur mit der obenstehenden Zahl zu multiplizieren, und erhalten ganz einfach das Ergebnis.“

Insgesamt halten wir es für sehr wichtig: Personen bringen in alltäglichen „Sachfragen“, in wissenschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Fragen ihr persönliches Fühlen, Denken und Erfahren zum Ausdruck. Sie stellen ihre Äußerungen und Urteile als ihre persönlichen Vorgänge dar, mit der Wahrscheinlichkeit von Irrtümern und Fehlern, und zutreffend zunächst nur für sie selbst.