

Alfred Korzybski

Alfred Korzybski hat für praktisch alle, heute verwendeten Therapiemethoden in der einen oder anderen Form die intellektuellen Grundlagen geschaffen und dennoch kennt kaum jemand seinen Namen. Er beeinflusste stark die Transaktionsanalyse, die Rational-Emotive Therapie von Albert Ellis und das NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Über Gregory Bateson und Paul Watzlawick gelangte sein Einfluss in die systemischen Therapieformen. Auch die Energetische Therapie profitiert nach wie vor von ihm.

Alfred Korzybski wurde 1879 in Polen als Sohn einer adligen polnischen Familie geboren. Wie viele Angehörige dieser Schicht wurde er mehrsprachig erzogen, sprach fließend Polnisch, Deutsch, Französisch und Russisch. Später lernte er weitere Sprachen, u. A. Englisch. Er studierte Ingenieurwissenschaften an der Universität Warschau und zog 1915 in die USA, wo er seine Forschungen weiter betrieb und das „Institut für Allgemeine Semantik“ gründete. An den Kursen dieses Instituts nahmen viele, später bedeutende, Therapieentwickler und Philosophen teil, z. B. Gregory Bateson und Eric Berne (Transaktionsanalyse). Dieses Institut existiert noch immer und es bringt bis heute erstklassige Therapeuten und Coaches hervor, beispielsweise das Ehepaar Susan Presby Kodish und Bruce I. Kodish. Korzybski entwickelte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts seine Philosophie, die „Allgemeine Semantik“, die jedoch mit der „Semantik“, wie sie in den Sprachwissenschaften gelehrt wird, wenig zu tun hat.

1933 veröffentlichte er das monumentale Werk „Science and Sanity“, das die gesamte moderne Psychotherapie beeinflusst.

Alfred Korzybski war im ersten Weltkrieg freiwillig Offizier in der polnischen Armee. Was ihn für sein Leben prägte, war die unglaubliche Differenz zwischen technischen und sozialen Errungenschaften (1914!). Sein Ziel war es, Therapie und

Verhaltensänderung extrem zu vereinfachen, so dass das soziale Vermögen dem technischen Fortschritt standhalten konnte. Diesem Ziel widmete er sein Leben. Korzybski starb 1950. Er erlebte also noch den ersten Abwurf einer Atombombe im Zweiten Weltkrieg und muss sich in einem unglaublichen Maße bestätigt gefühlt haben. Er formulierte den Satz:

Wenn Verhaltensänderung und Therapie nicht eines Tages so einfach wird wie das Betätigen eines Lichtschalters, geht der Erdball verloren (Science and Sanity, 1933).

Damit meinte er, dass eine effiziente Therapie nur auf der Basis von Modellen möglich ist, die sich an der tatsächlichen Funktionsweise des menschlichen Nervensystems orientieren. Seine „Allgemeine Semantik“ hat genau dieses Ziel.

Korzybski hat letztlich die gesamte Grundlage für die Idee der „Identitäten“ sowie für den Prozess der Identifikation bzw. der Dis-Identifikation gelegt.

Es würde den Rahmen dieser Einführung bei Weitem sprengen, den Ideen von Korzybski auch nur ansatzweise gerecht werden zu wollen. Im Folgenden werde ich mich daher auf das beschränken, was zur Grundlage der Mind- Energy- Method geworden ist.

Identifikation

„Identifikation“ ist ein Begriff, der aus dem Lateinischen kommt. „Idem“ bedeutet „derselbe“ und „facere“ bedeutet „machen“. Identifikation heißt also wörtlich „gleichsetzen“.

In der Psychologie ist damit in der Regel der Vorgang gemeint, sich in einen anderen Menschen einzufühlen und bewusst oder unbewusst Ideen, Gefühle, Vorstellungen, Meinungen, Haltungen etc. als die Eigenen zu übernehmen. Das heißt, man setzt sich mit einem anderen, mindestens in Teilaspekten, gleich.

Korzybski verwendet diesen Begriff jedoch in einem viel umfassenderen Sinne. Er kritisiert jede Art von Gleichsetzung: Die Gleichsetzung von sich selbst mit bestimmten Definitionen dessen, wie man „ist“; die Gleichsetzung von Erfahrung mit Beschreibung; die Gleichsetzung von Beschreibung und Interpretation; die Gleichsetzung eines Wortes mit einer einzigen Bedeutung usw. Vor allem aber kritisiert er die Vorstellung, die Landkarte wäre identisch (also in allen Aspekten gleich) mit dem Gebiet, das sie beschreibt.

Seine zentrale Aussage ist:

Die Landkarte ist nicht das Gebiet, aber wenn sie brauchbar ist, ist sie in ihrer Struktur der Struktur des Gebietes ähnlich (Science and Sanity, 1933).

Korzybski meint, dass Identifikation ein Prozess ist, der zu falschen und irrigen Vorstellungen, sowie zu Fehlanpassungen führt, die wiederum vermeidbares Leid verursachen.

Hier ist eine Zusammenfassung der Ideen von Alfred Korzybski:

Die Welt da draußen ist auf der submikroskopischen Ebene ein Strom von Energie. Korzybski orientierte sich in seinem Weltmodell an der Quantenphysik, wie sie vor 1933 formuliert worden war. Dieses Modell besagt letztlich, dass die konkreten materiellen Objekte auf der submikroskopischen Ebene nicht in dem Maße „feste“ oder „statische“ Einheiten sind, wie unser Nervensystem sie wahrnimmt.

Die Welt, die uns umgibt, ist vollkommen dynamisch, sie ist zu keinem Zeitpunkt mit sich selbst „identisch“, also genau gleich wie vor einer Sekunde oder dem Bruchteil einer Sekunde. In dieser Welt kann auch kein Mensch zu einem Zeitpunkt A der vollkommen gleiche sein wie zum Zeitpunkt B, das heißt, er wandelt sich ständig. Daher ist jede Aussage, die jemandem eine Eigenschaft zuschreibt und behauptet, derjenige „ist“ so (wobei

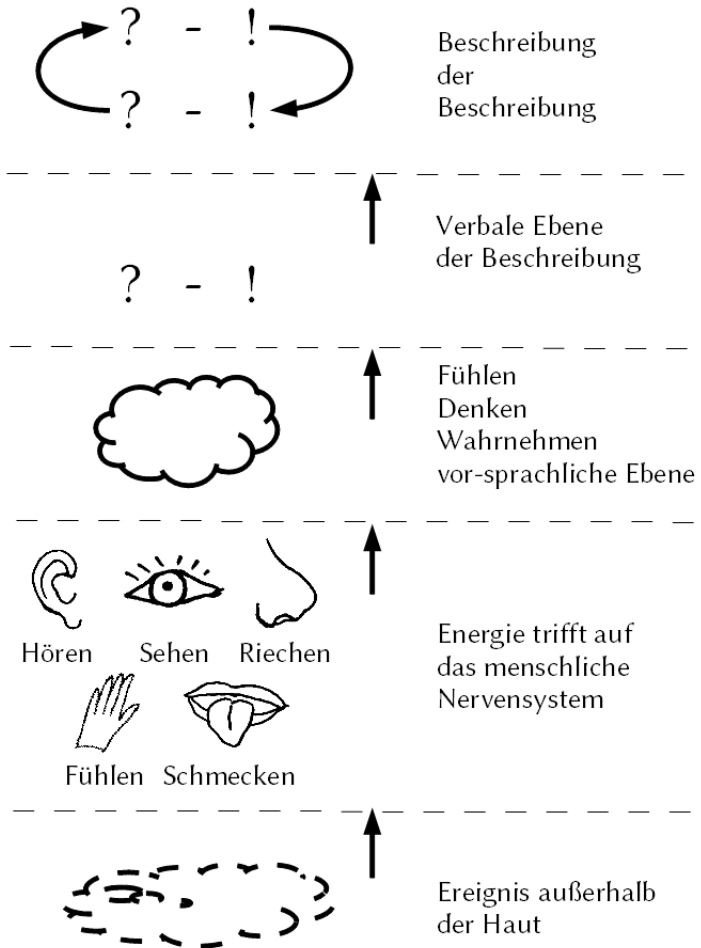
suggeriert wird, er „ist“, unabhängig von Zeit, *immer so*), im Grunde falsch. Solche Beschreibungen mögen nützlich sein, aber man muss sich dessen bewusst sein, dass sie die Wirklichkeit weder zu einem bestimmten Zeitpunkt vollständig abbilden, noch für alle Zeiten gültig sein können.

Alles, was wir wissen, sowohl im wissenschaftlichen Bereich als auch im Bereich des Alltäglichen, basiert auf dem, was eine Person wahrnehmen- bzw. beobachten kann. Zwischen Beobachtung und Beobachter gibt es eine unauflöslche Beziehung: Es gibt keine Beobachtung ohne Beobachter.

Der Beobachter kann die Welt niemals „vollständig“ erfassen, man kann nichts von der Welt erfahren oder wahrnehmen, das nicht zuvor von unserem Nervensystem gefiltert wurde. Menschen verfügen über ein Nervensystem, das mit der Welt interagiert, und zwar sowohl mit der Welt innerhalb unserer Haut, als auch mit der Welt außerhalb unserer Haut. Es ist nicht möglich (durch nichts und von niemandem) einen Apfel *direkt* auf der submikroskopischen Ebene zu erfahren. Alles, was möglich ist, ist den Apfel so wahrzunehmen, wie ihn unser Nervensystem uns serviert.

Den Prozess, durch den das Nervensystem bestimmte Informationen aufnimmt und verarbeitet, nennt Korzybski den Prozess der Abstraktion. Informationen aus der Welt werden durch das Nervensystem aufgenommen und weiterverarbeitet. Während dieses Prozesses werden die Informationen bei jeder Verarbeitungsstufe erneut reduziert, das heißt, es werden ständig Informationen weggelassen bzw. heraus gefiltert. Daher der Begriff „Abstraktion“.

Ebenen der Abstraktion



Um sich in dieser Welt zurechtzufinden, produziert das menschliche Nervensystem also „Landkarten“, das heißt, Beschreibungen der wirklichen Welt da draußen- es abstrahiert. Und da der Abstraktionsprozess über mehrere Schritte verläuft, entstehen verschiedene Ebenen der Abstraktion. Hier ein Beispiel: Bereits die Rezeptoren der Augen können nicht alle Aspekte des Lichtes wahrnehmen. Auf der untersten Ebene des Kontakts zwischen Person und Welt entsteht die sogenannte vor-sprachliche Ebene. Zwischen dem, was das Auge sieht, und dem Bild, das in unserem Gehirn entsteht und das schließlich bewusst wird, liegen viele weiteren Verarbeitungsschritte, bei denen auch immer Informationen weggelassen werden. Das Bild wird bewusst gesehen, dann wird es bezeichnet („Dies ist ein Apfel.“) und dies wird wiederum interpretiert („Ein Apfel ist gesund.“). Auch diese Interpretation kann wiederum interpretiert werden („Alle Äpfel sind gesund.“). Prinzipiell kann dieser Prozess innerhalb des menschlichen Nervensystems unendlich weit fortgesetzt werden. Jede Ebene der Abstraktion (also jede höhere Ebene) basiert auf der vorangegangenen Ebene und schließt diese daher auch ein.

Bei jedem dieser Verarbeitungsschritte wird immer auch *Bedeutung* hinzugefügt, das heißt, es entstehen Affekte bzw. Emotionen. Schon bevor uns das Bild des Apfels bewusst wird, haben die eintreffenden Informationen eine emotionale Bewertung ausgelöst. Intellekt und Emotion sind, so schrieb Korzybski bereits 1933, nicht trennbar. Nur weil wir innerhalb der Sprache Kognition und Emotion trennen können, bedeutet dies nicht, dass dies auch auf der Ebene des Nervensystems möglich ist. Es findet ein intellektuell-emotionaler Prozess statt. Die neurologische Forschung hat diesen inzwischen bestätigt. Jeder Verarbeitungsschritt basiert auf dem vorangegangenen und löst erneut Emotionen aus, das heißt, Emotionen über Emotionen und dann Emotionen über Emotionen über Emotionen. Die Landkarte, die am Ende entsteht, ist unter Umständen sehr weit von der ursprünglichen Erfahrung entfernt.

Worte haben keine fixierte Bedeutung. Die meisten Worte lassen sich nicht durch andere Worte endgültig definieren. Versuchen Sie einmal zu definieren, was „rot“ „wirklich“ ist. Und das gilt für sehr viele Begriffe: Sie lassen sich präzise definieren, aber irgendwann, wenn man es immer weiter versucht, kommt man in eine Situation, in der man nur noch auf Erfahrungen verweisen kann, die Menschen mit einem ähnlichen Nervensystem teilen würden. Die Bedeutung der meisten Worte wird gefühlt. Wir verstehen ein Wort, wenn wir eine interne Repräsentation haben, die meist aus einem Bild, einem Geräusch, einer kinästhetischen Erfahrung und möglicherweise auch aus einem Geruch besteht. Nehmen Sie so ein banales Wort wie „Teppich“. Vor Ihrem inneren Auge entsteht ein Bild, ein Geräusch (Es klingt gedämpft, wenn man über den Teppich läuft.), eine kinästhetische Erfahrung (Es fühlt sich so und so an, wenn man über den Teppich läuft oder mit der Hand darüber streicht.) und ein Geruch (Wolle riecht anders als Seide oder Nylon). Wenn ein menschlicher Organismus das Wort „Teppich“ hört und es versteht, reagiert er mit einer, wie Korzybski sagte, „semantischen Reaktion“. „From the present point of view, all affective and psycho-logical responses to words and other stimuli involving meanings are to be considered as semantic reactions.“ (Korzybski, 1933). (Übersetzung der Autorin: „Vom gegenwärtigen Standpunkt aus sollen alle affektiven und psycho-logischen Antworten auf Wörter und andere Stimuli, *die eine Bedeutung haben*, als semantische Reaktionen betrachtet werden.“ Zu „semantischer Reaktion“ kann man auch „bedeutungsgebende Reaktion“ sagen.)

Worte haben also eine „Bedeutung“, die sich aus der emotionalen und strukturellen Beziehung zwischen Beobachter und Beobachtetem ergibt. Daher kann ein Wort nur eine „Bedeutung“ haben, wenn es wieder in die vorsprachliche Ebene übersetzt wird. Wirkliche Verhaltensänderungen finden nur statt, wenn die semantische Reaktion auf bestimmte Trigger (Stimuli) und Worte verändert werden. Wenn das Wort „Mutter“ oder „Vater“ eine andere „Bedeutung“ bekommt, kann das ein sehr komplexes Geschehen sein. Therapie ist laut Korzybski genau dazu da, eine

unangemessene Beziehung zwischen Begriffen und der individuellen semantischen, bedeutungsgebenden Reaktion zu verändern. Etwas zu verstehen, bedeutet, seine bisherigen semantischen Reaktionen zu verändern oder neue semantische Reaktionen zu erwerben. Beide Prozesse sind nicht selbstverständlich und können wiederum mit viel Angst verbunden sein.

Ein Wort „ist“ also niemals die Erfahrung, die dieses Wort bezeichnet. Das Wort „Angst“ ist niemals die, auf der vorsprachlichen, körperlichen Ebene, erlebte Erfahrung. Alle echten Veränderungen, so Korzybski, geschehen nur auf der vorsprachlichen Ebene und nur auf dieser Ebene wird das Leben wirklich gelebt, Worte sind immer nur Hilfsmittel, nützliche oder schädliche Hilfsmittel, aber eben Hilfsmittel. Nur wenn man diese vorsprachliche Ebene, also die Ebene der Bilder und der körperlichen Erfahrungen erreicht, kann man etwas verändern. Korzybski hat seine Schüler sehr stark darauf trainiert, den inneren Dialog so auszuschalten, dass man die vorsprachliche Ebene erreicht und aushält, ohne plötzlich „reden“ zu müssen.

Sehr viele Worte suggerieren zudem, sie würden ein konkretes Objekt bezeichnen, bezeichnen aber eine Erfahrung innerhalb eines Prozesses. Ein Beispiel: Das Wort „Liebe“ bezeichnet kein konkretes Objekt, es ist aber genau so ein Substantiv wie das Wort „Schubkarre“. Daher suggeriert das Wort „Liebe“, es gäbe etwas eindeutig Fixiertes in der Welt, das man mit „Liebe“ bezeichnen kann, etwas, das sich alle Menschen mit einem ähnlichen Nervensystem teilen. Die meisten Menschen haben schon einmal ein Auto oder eine Schubkarre gesehen und meistens gibt es wenig Streit darüber, was mit „Auto“ oder „Schubkarre“ gemeint ist. „Liebe“ bezeichnet aber gar kein Objekt, sondern eine emotionale Erfahrung innerhalb unserer Haut, im Kontakt mit einem oder mehreren anderen Menschen. Es ist die Bezeichnung für einen *Prozess*, der zwischen zwei Menschen stattfindet, für eine Reihe von Verhaltensweisen, Gefühlen usw. Es ist ungeheuer wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen,

dass es Worte gibt, die konkrete Objekte bezeichnen und Worte, die auf Prozesse verweisen.

Eben weil es Worte gibt, die keine konkreten Objekte bezeichnen, aber die gleiche Form haben wie Worte, die konkrete Objekte bezeichnen, kommt es sowohl im individuellen als auch im kollektiven Leben zu ungeheuerlichen Problemen. Die meisten Kriege sind genau auf diese Verwechslung zurückzuführen, denn die einzelnen Worte lösen sehr unterschiedliche, bedeutungsgebende Reaktionen aus. Kriege verteidigen in aller Regel semantische, bedeutungsgebende Reaktionen, beispielsweise auf Begriffe wie „Gott“ oder „Allah“. Auch im individuellen Leben löst das mangelnde Bewusstsein für die eigene bedeutungsgebende Reaktion auf bestimmte Begriffe zahlreiche Schwierigkeiten aus. Viele Menschen streben nach „Erfolg“, nach „Anerkennung“ oder „Liebe“, ohne sich klar zu machen, dass es sich in allen drei Fällen um Erfahrungen handelt, nach denen sie suchen und nicht um konkrete, genau definierte Gegenstände. Oder sie fangen an, sich Fragen zu stellen wie: „Was ist Liebe wirklich?“, „Was ist Bewusstsein wirklich?“, „Was ist Erfolg wirklich?“ Diese Fragen können nicht beantwortet werden, weil die Begriffe „Liebe“, „Bewusstsein“ oder „Erfolg“ keine eindeutige Bedeutung für alle Menschen haben. Die individuelle Bedeutung dieser Konzepte (man spricht auch von „Nominalisierungen“) ist unter Umständen extrem verschieden. Was A unter „Erfolg“ versteht, kann für B völlig anders sein und die Erkenntnis, dass Mann und Frau meist etwas sehr Unterschiedliches mit dem Begriff „Liebe“ verbinden, füllt ganze Bände und die Witzseiten der Gazetten. Identifikation entsteht, wenn man annimmt, dass „Liebe“, „Erfolg“ und „Bewusstsein“ nur die eine Bedeutung haben können, die man ihnen selbst gibt oder gar, dass es sich dabei um konkrete Objekte in einer konkreten Welt außerhalb unserer Haut handelt. Der Test, ob ein Substantiv ein Konzept ist, das eigentlich Erfahrungen bezeichnet, oder ob es einen konkreten Gegenwert in der Welt außerhalb unserer Haut gibt, ist die Frage, ob man das „Ding“ in eine Schubkarre legen kann. Schubkarren kann man in

Schubkarren legen aber „Bewusstsein“ oder „Erleuchtung“ kann man nur erfahren- in eine Schubkarre legen kann man sie nicht.

Das Leben, die Welt und die vorsprachliche Ebene sind also dynamisch und die Sprache, mit der das Leben, die Welt und diese Ebene beschrieben werden, ist statisch. Während des Prozesses der Landkartenbildung wird das Dynamische in das Statische übersetzt. Landkarten sind daher immer unvollkommen und niemals mit dem Gebiet „identisch“. Da sich das dynamische Gebiet ständig wandelt, die statische Landkarte aber nicht, muss die Landkarte dem Gebiet ständig angepasst werden, sonst wird sie dysfunktional. Die statische Landkarte muss also dynamisiert werden und es ist notwendig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es so ist. Denn, wenn man annimmt, dass eine Beschreibung die Wirklichkeit vollständig abbildet, überprüft man sie nicht mehr! Wenn es so „ist“, muss man es hinnehmen. Je mehr man es hinnehmen „muss“, weil es faktisch oder scheinbar die einzige Lösung für das Problem des Überlebens ist, desto weniger neue Informationen können aufgenommen werden. Aber da sich das dynamische Gebiet ständig ändert, wird die statische Landkarte mit der Zeit immer dysfunktionaler und führt zu immer schlechteren Ergebnissen.

Aus den verschiedenen Ebenen der Abstraktion ergibt sich, dass das Nervensystem in einer bestimmten Reihenfolge arbeitet, nämlich bottom up, also von unten nach oben, von der Erfahrung zur Beschreibung, von der Beschreibung zur Interpretation. Dies ist die natürliche Reihenfolge der Verarbeitung von Informationen, weil sie der Arbeitsweise unseres Nervensystems widerspricht. Aber, viele Menschen tendieren dazu, die Welt top-down wahrzunehmen. Sie machen sich ein Konzept wie die Welt sein sollte und versuchen dann die Welt dem Konzept anzupassen. Das Nervensystem arbeitet, wenn es gesund ist, in der natürlichen Reihenfolge: Es nimmt erst wahr und bezeichnet dann. Man kann es aber darauf trainieren, falsch herum zu arbeiten: Erst ein Konzept zu machen und dann die Welt nur noch durch die Brille des Konzeptes zu sehen. Genau das geschieht, wenn wir unter

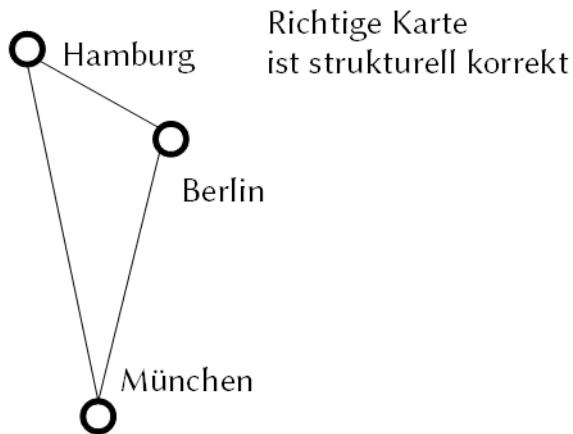
dem Einfluss von Identitäten stehen, sowohl der Positiven Identitäten als auch der Negativen Identitäten. Wenn man dem Nervensystem erlaubt, so zu arbeiten, wie es natürlicher Weise arbeitet, entstehen korrekte Landkarten. Denn dann werden alle neuen Informationen aus einer sich ständig ändernden Welt in die Landkarte integriert. Wenn man eine falsche Reihenfolge der Verarbeitung wählt, also wenn man mit einer Top-Down-Verarbeitung vorgeht werden keine neuen Informationen integriert. Korzybski nannte das „die falsche Reihenfolge der Abstraktion“. Wenn das geschieht, wird die natürliche Arbeit des Nervensystems blockiert, was immer zu psychischem Leid führt. Umgekehrt, psychisches Leid ist immer ein Hinweis darauf, dass die falsche Art der Informationsverarbeitung gewählt wird. Lernen ist also nur möglich, wenn man wieder die vorsprachliche Ebene wahrnimmt und zulässt, dass deren Veränderungen zur Kenntnis genommen werden. Der Rückgriff auf die vorsprachliche Ebene löst natürlich immer auch die möglicherweise schmerzlichen Gefühle aus, die mit einem entsprechenden Erlebnis verbunden waren, daher wird er häufig vermieden. Aber nur, wenn man die vorsprachliche Ebene erreicht, kann man Einsichten gewinnen, und nur Einsichten verändern.

Korzybski erkannte ebenfalls, wie entscheidend es ist, mit welcher Geschwindigkeit Reaktionen auf ein Ereignis erfolgen. Sie können unmittelbar und reflexartig, oder überlegt und verzögert erfolgen. Korzybski unterschied zwischen „Signal-Reaktion“ und „Symbol-Reaktion“. (Im Englischen: react und response). Es gibt „Signale“ (heute nennen wir sie „Trigger“), die einen automatischen, konditionierten Reflex auslösen, eine automatische, konditionierte Reaktion. Diese Reaktion kann in unterschiedlichem Maße konditioniert sein, das heißt unterschiedlich bewusst sein. Je verzögerter und je bewusster sie ist, desto angemessener ist in aller Regel die Reaktion. Je konditionierter und je reflexartiger sie ist, desto weniger angemessen ist die Reaktion. (Das ist jedoch auch vom Kontext abhängig: Wenn man auf eine heiße Herdplatte fasst, ist eine unmittelbare, völlig reflexhafte Reaktion unabdingbar). In sehr vielen Situationen ist es jedoch

entscheidend, die Reaktion zu verzögern, um Zeit zum Überlegen zu gewinnen oder um verschiedene Lösungen durchzuprobieren.

Landkarten haben nicht nur einen Inhalt, sie haben vor allem auch eine bestimmte Struktur. Nehmen Sie eine normale Landkarte: Wenn Sie drei Städte, z. B. Berlin, München und Hamburg besuchen wollen, ist die Landkarte nur nützlich, wenn die Punkte, die Berlin, München und Hamburg symbolisieren, auch so angeordnet sind, wie es der Wirklichkeit entspricht. Eine Landkarte, in der die Punkte anders angeordnet wären, wäre nutzlos, bzw. sogar schädlich. Es kommt also nicht nur auf die Inhalte an (die Punkte für Berlin, München und Hamburg), sondern auch auf die Reihenfolge und die Ordnung, mit anderen Worten: die Struktur. Das gilt auch für Sätze. Ein deutscher Satz hat die Reihenfolge: Subjekt-Prädikat-Objekt. Der Satz: „Die Katze jagte die Ratte.“ hat eine grundsätzlich andere Bedeutung als: „Die Ratte jagte die Katze.“. Der Unterschied in der Bedeutung des Satzes ergibt sich nur durch die Stellung der einzelnen Substantive im Satz, einmal hat Katze die Stellung des Objekts und einmal die des Subjekts. Eine sinnvolle Erkenntnis vermittelt dieser Satz nur, wenn „Katze“ und „Ratte“ auch in der Reihenfolge im Satz erscheinen, in der sie in der Wirklichkeit einander jagen. Genau das meinte Korzybski, als er schrieb, dass die Struktur der Karte der Struktur des Gebietes ähnlich sein muss.

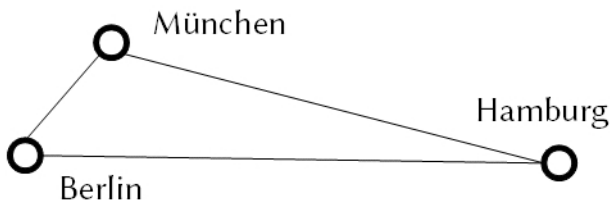
Angemessenen und unangemessene Landkarte



Diese Karte bietet eine gute Orientierung



Falsche Karte
ist strukturell nicht korrekt



Mit dieser Karte wird das Ziel nicht erreicht

Korzybskis Kritik an einer der Grundlagen unserer Kultur, an der Art und Weise, wie wir Landkarten strukturieren, ist nun, dass diese Struktur falsch ist und wir daher ständig falsche oder unangemessene Landkarten konstruieren, auch wenn wir uns noch soviel Mühe geben, das nicht zu tun. Es gilt, neue Regeln aufzustellen, wie man formal richtige Landkarten konstruiert.

Ein sehr wichtiger Teil der westlichen Kultur-, und damit der Art und Weise, wie Landkarten überhaupt formuliert und gedacht werden, geht auf den griechischen Philosophen Aristoteles (384 v. Chr. - 322 v. Chr.) zurück. Aristoteles gehört zu den bekanntesten und einflussreichsten Philosophen der Geschichte. Er hat sich mit zahlreichen Disziplinen beschäftigt, darunter auch mit Wissenschaftstheorie, Logik, Biologie, Physik, Ethik, Poetik und Staatslehre. Unter anderem, und das ist in diesem Kontext wichtig, begründete er das, was man heute „Aussagenlogik“ oder „formale Logik“ nennt. Korzybski's Ziel war die Formulierung eines nichtaristotelischen Systems, um bessere und funktionalere Landkarten bzw. Identitäten zu schaffen, die an die reale Welt besser angepasst sein-, und daher auch bessere Ergebnisse bringen sollten. Die von Aristoteles formulierte Aussagenlogik bestimmt unser Denken und Fühlen bis heute maßgeblich. Aristoteles reflektierte die Sprache seiner Zeit und beobachtete das Verhalten seiner Mitmenschen. Aus dem, was er sah, leitete er drei grundlegende Prämissen des Denkens ab.

Aristoteles beobachtete, dass die Menschen seiner Zeit sich so verhielten und auch so sprachen, als sei ein Ding immer das, was es ist. Als sei ein Ding immer mit sich selbst identisch. Die Generalisierung, die er daraus ableitete, ist der Satz, der heute als der Satz der Identität bekannt ist: A ist A. Ein Ding ist ein Ding. Die Wahrheit ist die Wahrheit. Ein Mann ist ein Mann. Korzybski hat argumentiert, dass dies eine falsche Aussage ist, denn in einer sich permanent ändernden, energetischen Welt kann nichts mit sich selbst identisch sein. Ein Apfel zum Zeitpunkt A ist ein anderer Apfel als zum Zeitpunkt B. Ein Mann namens Jan ist nie identisch mit einem Mann namens Peter, auch wenn sie einige

Eigenschaften gemeinsam haben. Auch Jan selbst ist als Person einem ständigen Wandel unterworfen und daher zum Zeitpunkt A niemals mit dem Jan zum Zeitpunkt B identisch. Korzybski formulierte daher die Prämisse, die er Aristoteles entgegenstellte: Die Landkarte *ist nicht* das Gebiet. *A ist nicht A*. Ohne die falsche Struktur „A ist A“ gäbe es keine Identitäten und keine Identifikation mit diesen Identitäten. Auf der Basis von Korzybskis' Ideen war es möglich zu erkennen, dass wir nicht das sind, womit wir uns identifizieren. Die Gefahr, wenn dieser Satz von Aristoteles unbewusst angewandt wird, ist aber genau, dass wir uns mit Negativen- oder Positiven Identitäten identifizieren, das heißt, annehmen, dass wir das „sind“, was wir über uns denken. Wer eine schlechte Note bekommt und erfolgsorientiert ist, der „ist“ schlecht. Wer ein tolles Auto fährt oder reich ist, „ist“ gut. Vier von fünf Menschen mit diagnostizierten psychischen Erkrankungen haben Selbstwertprobleme, sie identifizieren sich mit den negativen Gedanken, die sie über sich selbst haben. Eine Befreiung aus dieser Falle ist nur möglich, wenn man die Prämisse ändert: Das Selbst ist *nicht identisch* mit der Person, *nicht identisch* mit seinen Eigenschaften usw. Erst wenn man *fühlt*, dass man mehr ist als das, womit man sich identifiziert, wird eine neue Sichtweise möglich.

Aristoteles beobachtete weiterhin, dass die Menschen seiner Umgebung so sprachen und sich so verhielten, als sei ein bestimmtes Ding entweder genau dieses Ding oder eben nicht. Ein Apfel ist entweder ein Apfel- oder kein Apfel, sondern z. B. eine Apfelsine, aber er kann nicht zugleich ein Apfel und eine Apfelsine sein. Das ist der Satz vom ausgeschlossenen Dritten, der besagt, dass für eine Aussage mindestens die Aussage oder ihr Gegenteil gelten muss. Wenn ich sage: „Dies ist ein Apfel.“, muss die Aussage entweder wahr sein oder falsch, ein Drittes ist ausgeschlossen. Ein Apfel kann nicht ein bisschen Apfelsine sein. In der physischen Welt ist diese Aussage häufig wahr. Ein Apfel ist eben ein Apfel und keine Apfelsine. Aber schon bei abstrakten Konzepten, also Konzepten, die nur innerhalb unseres Geistes existieren, ist das Ganze nicht so einfach: In der Wahrheit kann

auch ein bisschen Lüge sein und in der Lüge auch ein bisschen Wahrheit. Liebe kann durchaus auch Hass enthalten und Hass auch Liebe. Gut und Böse sind nicht so gegenteilig wie es manchmal scheint. Ein weiteres Problem ist, dass Menschen, die Identitäten auf der Basis dieses Satzes bilden, sagen: „Ich bin schön, also kann ich nicht hässlich sein.“, „Ich bin böse, also kann ich nicht gut sein.“, „Ich bin dumm, also kann ich nicht klug sein.“, „Ich bin klug, also kann ich nicht dumm sein.“ oder: „Ich bin reich, also kann ich nicht arm sein.“. In unserer Sprache finden sich sehr viele Dichtonomien: männlich/weiblich, gut/böse, schön/hässlich, weich/hart, glücklich/traurig etc. Man nimmt also an, dass, wenn man an sich oder anderen eine Eigenschaft wahrnimmt, das Gegenteil dann nicht gelten kann und identifiziert sich- oder den anderen mit einem der beiden Eigenschaftspaare. So entstehen Identitäten. Dieser Satz vom ausgeschlossenen Dritten kann nur dann richtig sein, wenn man etwas vollständig beschreiben kann. In der normalen Welt aber ist es nicht möglich, etwas vollständig zu beschreiben (Im Bereich der Informatik gilt dies nur zum Teil, aber das ist hier nicht Gegenstand der Betrachtung). Der Satz vom ausgeschlossenen Dritten ist in einer dynamischen Welt und besonders in der Welt der Gefühle fast nie richtig. Man kann, je nach Kontext, sehr wohl dumm *und* klug sein, schön *und* hässlich, glücklich *und* traurig, männlich *und* weiblich usw. Korzybski setzte diesem Satz also folgende Aussage entgegen: Die Landkarte *beschreibt niemals alle* Eigenschaften des Gebiets. Es kann sehr wohl ein Mittelding geben. Eine Beschreibung wie „faul“ beschreibt niemals vollständig den etikettierten Menschen, auch dann nicht, wenn sie teilweise zutreffend ist.

Aristoteles beobachtete und formulierte eine weitere Prämisse. Er beobachtete, dass die Menschen sich so verhielten, als seien Widersprüche ausgeschlossen, mit anderen Worten: Etwas kann nicht zugleich wahr und unwahr sein. Das nennt man den Satz vom ausgeschlossenen Widerspruch. Dieser Satz besagt, dass zwei einander widersprechende Aussagen nicht zugleich zutreffen können. Er besagt: Es ist nicht möglich, dass A zugleich A und Nicht-A ist. Wenn es wahr ist, dass jemand ein Mann ist, kann

nicht auch noch wahr sein, dass diese Person eine Frau ist. Dieser Satz suggeriert ein Gefühl von „Allgültigkeit“, als ob eine Aussage immer und in allen Kontexten gültig wäre. Die meisten Aussagen sind aber kontextabhängig wahr oder falsch. Wenn jemand im Kontext „Schule“ faul ist, kann er im Kontext „Musikband“ extrem fleißig sein und permanent üben. Der Satz fördert zudem eine Haltung, die auf einem „Entweder-Oder“ basiert: „Entweder ich oder du“, „Entweder meine Interessen oder deine Interessen“. Auf dieser Basis entstehen Kriege. „Entweder ich kriege das Öl oder du, aber nicht wir beide.“, „Entweder ich bin schuld oder du.“, „Entweder ich habe Recht oder du.“ Lösungen für solche Probleme entstehen, wenn man eine Haltung des Sowohl-als-Auch annimmt: „Ich kann etwas Öl haben und du auch.“, „Ich kann etwas Recht haben und du auch.“, „Vielleicht können wir unsere Interessen so strukturieren, dass wir sie beide zugleich verwirklichen können.“, „Ich kann manchmal faul sein und manchmal fleißig.“.

Sowohl im Englischen als auch im Deutschen verwenden wir das Hilfsverb „sein“, und zwar in vier verschiedenen Varianten: Zwei davon sind unproblematisch und zwei davon spiegeln aristotelisches Denken: Die erste Verwendung beinhaltet „Existenz“ und besagt: „Ich bin“, „er ist“ usw. Diese Verwendung ist unproblematisch. Dann wird das Verb „sein“ als Hilfsverb gebraucht, beispielsweise in dem Satz: „Er ist gerade angekommen.“ Auch dieser Gebrauch ist unproblematisch. Die dritte Variante ist schon problematischer: „Eine Rose ist eine Rose.“. Hier werden zwei Substantive so miteinander verbunden, als wären sie miteinander identisch. Das führt zum aristotelischen Satz der Identität. Warum dieser problematische Landkarten hervorbringt, wurde oben gezeigt. Auch der vierte Gebrauch ist problematisch: „Susan ist faul.“. Dieses „ist“ bezeichnet man als das „Ist der Prädikation“, hier wird ein Substantiv durch ein Adjektiv näher bestimmt. Es scheint, als wäre das Substantiv mit seinem Adjektiv identisch, was jedoch falsch ist. Da viele Prädikate im Grunde Werturteile sind, wird eine Person mit einem Werturteil über sich selbst gleichgesetzt. Der Gebrauch dieser

Form suggeriert zudem, dass eine Eigenschaft etwas ist, was einem Menschen oder einem Ding „anhängt“. Susan ist faul: Also ist die Faulheit in ihr als Person irgendwie angesiedelt. Die Rose ist rot, also muss das Rot-Sein wohl in der Rose zu finden sein, sehen wir mal nach. Erstens: Sowohl Rot-Sein, als auch Faul-Sein ist etwas, das im Auge des Betrachters entsteht, es ist eine Identität, die der Beobachter bildet und die mit dem Beobachteten etwas zu tun haben kann oder auch nicht. Es kann eine Eigenschaft der Rose sein, dass sie „rot“ ist, es kann aber auch ein Konstrukt unseres Nervensystems sein, dass wir bestimmte Energiequanten, die von der Rose ausgesendet werden, als „rot“ wahrnehmen. Zweitens: Eine bestimmte Eigenschaft, wie z. B. in dem Satz: „Susan ist faul.“, ist häufig keine intrinsische Eigenschaft der Person, sondern in Wahrheit ein kontextabhängiges Verhalten von Susan. Es kann auch eine Interpretation des Beobachters sein, die überhaupt nichts mit Susan zu tun hat.

Je stärker sich Menschen mit negativen Werturteilen über sich selbst „identifizieren“, desto kränker sind sie, desto schlechter ist ihr Selbstwertgefühl. Je mehr sie auf der Gültigkeit eines der drei Prämissen von Aristoteles beharren, desto unangemessener werden ihre Landkarten. Je mehr diese Identifikationen aufgelöst werden, desto gesünder werden Menschen. Ein angemessener Sprachgebrauch kann schon dazu beitragen, dass weniger Identifikation geschieht. Wenn man sagt: „Susan verhält sich heute faul.“ identifiziert man Susan nicht mit dieser Eigenschaft, sondern man nimmt wahr, dass es sich um ein kontextabhängiges Verhalten handelt. Wenn man fühlt und weiß, dass man niemals die Eigenschaft ist, die man angenommen hat, wenn eine bestimmte Identität aktiv ist, dann verschwinden die Selbstwertprobleme. Es ist etwas anderes, ob man sagt: „Ich bin Vater.“ oder „Ich habe mich entschlossen, die Vater-Rolle anzunehmen.“. Die erste Aussage unterscheidet nicht zwischen Selbst und Identität, die zweite tut es.

Im Rahmen der Mind-Energy-Method wird die Haltung, dass man seine Identitäten nicht „ist“ systematisch trainiert. Indem wir Kontakt zum Selbst bekommen und das Verhalten oder Gefühl aus dieser Beobachterperspektive wahrnehmen, lösen wir die Identifikation mit unseren Identitäten auf und beginnen, gesündere Landkarten zu konstruieren.