



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

*Omni tumultu careant*

Verhaltenstherapeutische Ansätze bei Seneca

verfasst von / submitted by

Roland Feldbaumer

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Magister der Philologie (Mag. phil.)

Wien, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 190 338 406

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Latein UF Mathematik

Betreut von / Supervisor::

Univ.-Prof. Dr. Hartmut Wulfram



## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht verwendet und die den benutzten Quellen inhaltlich beziehungsweise wörtlich entnommenen Stellen als solche gekennzeichnet habe.

Ich versichere, dass diese Diplomarbeit bisher weder im Inland noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde und dass die Version der Diplomarbeit, die ich meinem Betreuer vorgelegt habe, mit dieser inhaltlich identisch ist.

Wien, September 2016



## **Danksagung**

Zuallererst will ich meinen Eltern Franz und Karin Feldbaumer danken, die mich in jedweder Hinsicht in meinem Studium unterstützt und motiviert haben. Auch meinem Zwillingenbruder und Freunden Christoph Feldbaumer, Lisa Hippold, Jessica Berger, Roland Pantucek, Frederic Prinz und Franz Peh gebührt ein großer Dank, da sie gegebenenfalls auch für eine gewisse Ablenkung gesorgt haben. Bedanken möchte ich mich auch bei Univ.-Prof. Dr. Hartmut Wulfram, der mir durch die freie Gestaltung diese Diplomarbeit erst möglich gemacht hat. Zu guter Letzt ein herzliches Dankeschön an meine Mitstreiterinnen und Kolleginnen Theresa Schubert, Marie Moser und Anna Sophia Tietze, durch deren Unterstützung und Freundschaft ich wahrscheinlich niemals so weit gekommen wäre.



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
<b>2. DIE MODERNE RATIONAL-EMOTIVE VERHALTENSTHERAPIE.....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. GESCHICHTLICHER HINTERGRUND.....</b>	<b>2</b>
2.1.1. EPIKTET ALS VORBILD DER REVT .....	4
<b>2.2. DAS ABC-MODELL NACH ELLIS .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3. URSACHEN VON PSYCHISCH BEEINTRÄCHTIGTEN VERHALTENSWEISEN .....</b>	<b>6</b>
<b>2.4. THERAPEUTISCHE MAßNAHMEN IN DER ALLGEMEINEN VERHALTENSTHERAPIE.....</b>	<b>9</b>
2.4.1. DIAGNOSTIK .....	9
2.4.2. THERAPIEPLANUNG .....	11
2.4.3. ALLGEMEINER THERAPIEVERLAUF.....	12
2.4.4. MODERNE THERAPIEMETHODEN IN DER REVT .....	13
2.4.4.1. Systematische Desensibilisierung .....	15
2.4.5. ANTIKE THERAPIEMETHODEN IM VERGLEICH.....	16
2.4.5.1. Prämeditation.....	17
2.4.5.2. Die Methode der Zergliederung .....	18
2.4.6. BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITEN.....	19
<b>2.5. ZWISCHENFAZIT REVT .....</b>	<b>21</b>
<b>3. SENECA DER JÜNGERE .....</b>	<b>22</b>
<b>3.1. THEORETISCHE ANSÄTZE BEI SENECA.....</b>	<b>22</b>
<b>3.2. DAS ABC-MODELL NACH SENECA .....</b>	<b>24</b>
3.2.1. VERGLEICH ZWISCHEN SENECA UND ALBERT ELLIS .....	26
<b>3.3. THERAPIEMETHODEN BEI SENECA .....</b>	<b>27</b>
3.3.1. SITUATIONSBEWERTUNG.....	29
3.3.2. PRÄVENTIVMAßNAHMEN .....	30
<b>3.4. URSACHEN FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN .....</b>	<b>31</b>
<b>3.5. PERSPEKTIVENWECHSEL .....</b>	<b>32</b>
<b>3.6. DAS VORGEHEN DES THERAPEUTEN.....</b>	<b>33</b>
<b>3.7. SENECA ALS VORDENKER DER REVT.....</b>	<b>35</b>
<b>4. VERHALTENSTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE IN SENECAS TRAGÖDIEN.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1. MEDEA .....</b>	<b>37</b>
4.1.1. ANRUFUNG DER GÖTTER .....	37
4.1.2. MEDEAS ZORN IN HINBLICK AUF DIE REVT .....	39
4.1.3. DAS THERAPEUTISCHE GESPRÄCH DER AMME.....	42
4.1.4. KONFRONTATION MIT KÖNIG CREO .....	43
4.1.5. DER ZWEITE THERAPEUTISCHE VERSUCH .....	45
4.1.6. DER VERLUST DES AMOR.....	47
4.1.7. MEDEA ALS PARADEBEISPIEL FÜR ZORN .....	48
<b>4.2. HERCULES FURENS .....</b>	<b>51</b>
4.2.1. DER IUNO-PROLOG .....	51
4.2.1.1. Iunos Zornanfall.....	52

4.2.1.2.	Iunos Plan.....	54
4.2.2.	DER TYRANNENMORD .....	55
4.2.3.	DER WAHNSINNSANFALL.....	58
4.2.4.	IRRATIONALE GEDANKEN DES HERCULES.....	61
4.2.5.	DAS THERAPEUTISCHE GESPRÄCH .....	64
4.2.6.	DER KAMPF GEGEN DAS EIGENE ICH.....	67
<b>4.3.</b>	<b>OEDIPUS .....</b>	<b>69</b>
4.3.1.	DER PROLOG .....	69
4.3.2.	DER CHARAKTERWANDEL .....	72
4.3.2.1.	Der missverstandene Orakelspruch .....	73
4.3.2.2.	Tiresias Auftritt.....	76
4.3.2.3.	Eingeweideschau und Nekromantie .....	77
4.3.3.	DIE AUFKLÄRUNG .....	80
4.3.4.	DIE BLENDUNG .....	82
4.3.5.	DER HANDLUNGSBOGEN AUS SICHT DER REVT .....	84
<b>5.</b>	<b><u>DIE REVT ALS INTERPRETATIONSHILFE .....</u></b>	<b>86</b>
<b>6.</b>	<b><u>BIBLIOGRAPHIE .....</u></b>	<b>90</b>
<b>7.</b>	<b><u>ANHANG/ZUSAMMENFASSUNG .....</u></b>	<b>93</b>



## 1. Einleitung

Die rational-emotive Verhaltenstherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine der erfolgreichsten therapeutischen Behandlungsmethoden innerhalb der allgemeinen Verhaltenstherapie etabliert. Seit ihrer Begründung in den 1950er Jahren durch Albert Ellis versucht sie psychisch beeinträchtigten Menschen durch Erlernung neuer Erwartungshaltungen und Situationsbewertungen zu helfen und zu therapieren. Situationsbewertungen und Erwartungshaltungen lassen sich auch in stoischen Lehren des ersten Jahrhunderts n. Chr. nachweisen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass Albert Ellis selbst den Stoiker Epiktet als eine seiner Quellen für die rational-emotive Verhaltenstherapie benennt. Doch auch ein anderer Stoiker enthält Ansätze, die ohne weiteres als Grundpfeiler für diese spezielle Art der Verhaltenstherapie gelten könnten. Seneca der Jüngere beschreibt in seinen *Dialogi*, ganz speziell in seiner Abhandlung über den Zorn *de ira*, die Entstehung von Affekten. Von der Wahrnehmung eines äußeren Ereignisses bis hin zur Entwicklung des tatsächlichen Affekts gliedert er die Entstehung von Gefühlsregungen in drei Phasen, die entweder unterbewusst oder bewusst getroffen werden. Auch Albert Ellis entwickelte ein ABC-Modell, das die Entstehung von emotionalen Handlungen in drei Stufen unterteilt. Diese und noch weitere Gemeinsamkeiten lassen sich zwischen Seneca und Albert Ellis verdeutlichen. Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Herausarbeitung und Hervorhebung dieser gemeinsamen Merkmale. Darüber hinaus wird auf die Frage näher eingegangen, inwiefern diese Überschneidungen neue Erkenntnisse und Interpretationen zu Tage fördern können. Dazu werden Senecas Dramen *Medea*, *Hercules furens* und *Oedipus* näher untersucht. Bei *Hercules furens* wird Seneca vorgeworfen, den Wahnsinnsanfall seines Protagonisten nicht eindeutig motiviert zu haben. Bei *Oedipus* wiegen die Vorwürfe weit schwerer. Seneca solle in diesem Werk durch die Einführung einer bereits depressiven Herrscherfigur auf eine nachvollziehbare und realistische Handlung verzichten haben. Unter Zuhilfenahme der rational-emotiven Verhaltenstherapie werden in dieser Arbeit Lösungsansätze für diese Kritikpunkte präsentiert. Zudem wird geklärt, ob die Anschuldigungen gegen Seneca gerechtfertigt sind oder ob er von diesen freizusprechen ist.

An dieser Stelle sei hervorzuheben, dass alle Berufsbezeichnungen und Begriffe wie Patient zu Gunsten des Leseflusses geschlechtsneutral zu verstehen sind.

## **2. Die moderne rational-emotive Verhaltenstherapie**

### **2.1. Geschichtlicher Hintergrund**

Das wissenschaftliche Feld der rational-emotiven Verhaltenstherapie ist ein relativ junges Gebiet der Psychotherapie. Begründet wurde dieser Begriff von Albert Ellis im Jahre 1955 (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 50). Anfangs "rationale Therapie" genannt, etablierte sich der Begriff der rational-emotiven Verhaltenstherapie etwa ab 1993 (vgl. Spörrle 2006, 14). Mit dieser Namensänderung wollte Ellis die Komponente des Verhaltens stärker betonen und ihre enge Beziehung zur Verhaltenstherapie hervorstreichen (vgl. Kraiker 1998, 224).

Auf psychotherapeutischem Gebiet hatten die von Alfred Korzybski begründete "General Semantics" einen großen Einfluss auf Ellis, den er im Laufe der Entwicklung seiner rational-emotiven Verhaltenstherapie immer wieder erwähnte. Die Vertreter der "General Semantics" untersuchten im Speziellen die Struktur von Sprachen. Dabei wiesen Korzybski und seine Nachfolger nach, dass übertriebene Verallgemeinerungen sehr oft eine Grundlage für psychische Probleme darstellen. Solche Verallgemeinerungen können u.a. lauten: "Ich mache immer alles falsch" (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 70). Ziel dieser Strömung war es den Gebrauch des Verbs "sein" zu differenzieren und auf den übergeneralisierenden Charakter aufmerksam zu machen. Dieser Grundgedanke lässt sich auch in der Arbeit von Albert Ellis wiederfinden, was an einer späteren Stelle noch einmal näher beleuchtet wird.

Doch nicht nur die zeitgenössische Psychotherapie war für die Entwicklung der rational-emotiven Verhaltenstherapie entscheidend. Schon von Beginn an wies Ellis darauf hin, dass nicht er selbst das Grundgerüst für diese Therapieform begründet hatte, sondern seine Gedanken und Ideen weitestgehend von den stoischen Lehrsätzen der griechischen und römischen Philosophen übernommen hatte. Allen voran soll Epiktet ein großes Vorbild für ihn gewesen sein (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 50). Dieser schrieb in seinem Werk *Encheiridion* über die Art und Weise, ein glückliches Leben zu führen. Als ehemaliger Sklave forderte er in seiner Schrift seine Leser dazu auf seine Worte zu verinnerlichen, wenn sie ein glückliches Leben führen wollen (vgl. Nickel 2006, 77). Sein Werk wurde uns aber nicht direkt durch ihn, sondern durch seinen Schüler Flavius Arrianus überliefert (vgl. Nickel 2006, 78). Seine Worte sollten nicht nur der gebildeten Schicht der damaligen Zeit zugänglich

und verständlich gemacht werden, sondern auch der breiten Bevölkerungsschicht (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 48). Besonders wichtig für den Gedanken der rational-emotiven Verhaltenstherapie, im Folgenden abgekürzt mit REVT, sollen folgende Zeilen von Epiktet gewesen sein:

*"Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie. So ist zum Beispiel der Tod nichts Furchtbares - sonst hätte er auch Sokrates furchtbar erscheinen müssen -, sondern nur die Meinung, er sei furchtbar, ist das Furchtbare. Wenn wir also in Schwierigkeiten geraten, beunruhigt oder betrübt werden, wollen wir die Schuld niemals einem anderen, sondern nur uns selbst geben, das heißt unseren Meinungen und Urteilen. Ein Ungebildeter pflegt seinen Mitmenschen vorzuwerfen, daß (sic) es ihm schlecht geht. Ein Anfänger in der philosophischen Bildung macht sich selbst Vorwürfe. Der wirklich Gebildete schiebt die Schuld weder auf einen anderen noch auf sich selbst."*

(vgl. Nickel 2006, 15)

Epiktet postuliert also, dass eine konkrete Sache oder ein Ding allein nicht den Menschen beunruhige, sondern die individuelle Interpretation und Wahrnehmung. Dieser Leitsatz ist nicht nur in der REVT fest verankert, sondern findet sich in der gesamten kognitiven Verhaltenstherapie wieder. Seine Wichtigkeit zeigt sich auch darin, dass Epiktets Worte in fast jeder Abhandlung über die kognitive Verhaltenstherapie Erwähnung finden (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 50).

Historisch gesehen begann die Frage nach dem Individuum erst mit dem Hellenismus. Nach der Ausbreitung der griechischen Kultur durch die Eroberungsfeldzüge Alexander des Großen rückte der Mensch als Individuum bei den Philosophen immer mehr in den Mittelpunkt. Damit einher ging auch die Erforschung der Gefühle und Affekte des Menschen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 51). Im Allgemeinen nahm die Lehre von Affekten und ihrer Kontrolle im dritten bis ersten Jahrhundert v. Chr. und in zwei Jahrhunderten danach eine immer zentralere Rolle ein (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 50 f.). In den hellenistischen Philosophenschulen nahm man an, dass jedwede Gemütsempfindung ein Urteil und eine Art freie Entscheidung sei, diese Gefühle zuzulassen. Dabei sei die Hauptursache einer Empfindung nicht

der äußere Umstand, sondern die Beschaffenheit jedes einzelnen Menschen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 51).

### **2.1.1. Epiktet als Vorbild der REVT**

Epiktet erweist sich als zentraler Bestandteil für die Formulierung der modernen REVT. Seine Lehre begründet sich aus der Philosophie und Ethik der älteren Stoa. Im Gegensatz zu den traditionellen Themenbereichen Logik und Physik fokussiert sich Epiktet, angelehnt an Sokrates, auf die Möglichkeit des Menschen, ein glückliches Leben zu führen. So ist für ihn die Philosophie eine Art Selbsterziehung zur Freiheit. Diese Freiheit erreicht jeder Einzelne durch eine Selbstbefreiung. Jeder Mensch muss sich darüber klar werden, in welche Bereiche des Lebens er aktiv eingreifen kann und welche außerhalb seines Einflussbereichs liegen (vgl. Nickel 2006, 80). Die Intension von Epiktet liegt darin, seinen Mitmenschen aufzuzeigen, dass jeder für sein Glück, aber auch Unglück selbst verantwortlich ist. Durch die Vernunft, die jedem Menschen innewohne, könnten sie selbst bestimmen, ob ein Ereignis oder eine Handlung für sie Glück oder Unglück bedeute. Das Glück beruhe daher auf der richtigen Anschauung und Beurteilung einer Situation und entstehe durch das daraus resultierende Verhalten. Somit ist das Glückliche kein Geschenk des Himmels, sondern das Ergebnis einer verantwortungsbewussten, moralischen Leistung (vgl. Nickel 2006, 86).

### **2.2. Das ABC-Modell nach Ellis**

In Anlehnung an den Worten Epiktets postuliert die REVT die menschliche Empfindung wie folgt: Zuerst nimmt der Mensch ein äußeres, objektives Ereignis wahr (A). Dabei bedeutet die Bezeichnung A im Englischen *activating event*, zu Deutsch Auslöser (vgl. Kraiker 1998, 225). Doch dieses Ereignis allein führt nicht zur eigentlichen emotionalen Reaktion auf eine äußere Situation, die als Konsequenz, englisch *consequence*, angeführt wird (C). Zwischen diesen beiden Punkten passiert etwas im Inneren des Individuums. Auf die Wahrnehmung der äußeren Umstände (A) folgt immer eine Phase des Bewertens (B), im Englischen *belief*. Diese Bewertung einer Situation ist immer individuell und subjektiv. Jeder Mensch hat eine eigene Wahrnehmung, eine unterschiedliche Einstellung und verschiedene Ansichten.

Daher reagiert jedes Individuum anders auf äußerlich identische Situationen oder Ereignisse (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 51). Diese Einteilung der Wahrnehmung von äußeren Umständen bis hin zur emotionalen Reaktion wird in der REVT als ABC-Modell bezeichnet. Die Grundannahme ist, dass jeder Mensch nach angeborenen und erlernten Zielen agiert, nach denen er sein Handeln ausrichtet. Im Allgemeinen strebt jede Person das eigene Überleben und die Freiheit von physischen und psychischen Schmerzen an (vgl. Spörrle 2006, 17). Allerdings reagiert nicht jeder Mensch auf ein äußerliches Ereignis (A). Ellis geht davon aus, dass man nur emotional auf ein Ereignis reagiert, wenn man das eigens gesetzte Ziel in Gefahr sieht. Ist diese Einschätzung nicht gegeben, erfolgt keine Reaktion (vgl. Spörrle 2006, 17 f.).

In Anlehnung an die stoische Tradition betrachten die REVT und die kognitive Verhaltenstherapie psychische Probleme als eine fehlerhafte oder falsche Abfolge von Gedanken. Während sich ein gesunder Geist von äußeren Umständen nicht bedroht oder erdrückt fühlt, können dieselben Umstände bei einem labileren Charakter als bedrohlich oder gefährlich eingestuft werden. Epiktet selbst gibt eine Hilfestellung für jene, die sich von äußeren Ereignissen bedroht fühlen. Man solle sich in jeder Situation bewusst machen, ob ein Ereignis der eigenen Kontrolle unterliegt oder ob man selbst die Schuld an einer Sache trage. Komme man zur Erkenntnis, dass es nicht in der eigenen Macht liege eine Situation oder ein Ereignis zu ändern, so solle man diese einfach ignorieren (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 52).

Auch in der modernen REVT kann dieser Leitsatz in ähnlicher Weise verstanden werden. So gibt es "im Allgemeinen zwei Arten von Ereignissen: Solche, die wir möglicherweise verändern können, und solche, die wir nicht verändern können. Einen unangenehmen Sachverhalt zu akzeptieren, ohne sich übermäßig darüber aufzuregen, schließt Folgendes mit ein: anzuerkennen, dass dieser Sachverhalt existiert, dass er unangenehm ist und dass es unvernünftig wäre zu verlangen oder darauf zu bestehen, dass er nicht hätte eintreten sollen." (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 52). Des Weiteren postuliert die REVT, dass Personen, die wegen eines äußeren Umstandes aufgeregt sind, sehr schlecht ein Problem lösen können. Zudem würde eine solche Person nicht effektiv auf ihre Umwelt reagieren und positiv auf sie wirken können. Hier hebt Ellis hervor, dass dieser Gedanke bei mehreren Schriftstellern über die Jahrhunderte Anklang gefunden habe. So würden auch der heilige

Franziskus und der Theologe Reinhold Niebuhr diese Ansicht vertreten. Dabei solle man sich immer vor Augen halten, dass diese Grundidee aus der stoischen Philosophie entstammt (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 52 f.).

Hervorzuheben ist, dass innerhalb des ABC-Modells nach Ellis Verhalten und Emotionen nicht voneinander getrennt werden dürfen. Dies wird insbesondere deutlich, da in diesem Modell Verhalten und Emotionen im selben Bereich (C) verordnet sind. Darüber hinaus wird Verhalten explizit als eine Komponente einer Emotion angesehen. Zudem unterscheidet Ellis zwischen dysfunktionalem und funktionalem Verhalten. Unter dysfunktionalem Verhalten werden beispielsweise Vermeidungsverhalten und Zwangshandlungen verstanden. Dadurch wird das Erreichen eines Zieles erschwert. Bei funktionalem Verhalten reagiert das Individuum angemessen auf einen äußeren Reiz (vgl. Spörrle 2006, 26).

Ein Beispiel ist die Prüfungsangst. Empfindet ein Individuum Angst vor einer Prüfung, werden dysfunktionale Verhaltensformen angenommen. Dies kann dazu führen, dass die Person es vermeidet, sich angemessen auf die zukünftige Prüfungssituation vorzubereiten. Dieses dysfunktionale Verhalten erhöht das Risiko, die Prüfung nicht zu bestehen. Eine Person hingegen, die nicht irrational, sondern rational denkt, kann ebenso Furcht empfinden. Doch kann diese Furcht auch aktiv genutzt werden, um für die Prüfung zu lernen. Dies ist ein Beispiel einer funktionalen Verhaltensweise (vgl. Spörrle 2006, 27 f.).

### **2.3. Ursachen von psychisch beeinträchtigten Verhaltensweisen**

Die Ursachen von psychischen Problemen führte Ellis anfangs auf elf irrationale Ideen und Grundvorstellungen zurück. Diese sollen sich vor allem in der westlichen Welt sehr stark etabliert haben und zudem stark neurotisierend wirken. Im Laufe der Zeit reduzierte Ellis dieses Konzept auf drei Grundannahmen. Diese bezeichnete er als "irrationale Dreieinigkeit" (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 91). Darunter versteht er unlogische Forderungen an sich selbst und an die anderen Mitglieder der Gesellschaft und fasst sie mit den drei Bezeichnungen *Musts*, *Oughts* und *Shoulds* zusammen. Zu diesen drei Kategorien oder *Demands* formuliert Ellis bestimmte

Hypothesen und Aussagen. So differenziert er zwischen *Self-Demandingness*, *Other-Demandingness* und *World-Demandingness*.

Mit *Self-Demandingness* meint Ellis die innere Einstellung eines Menschen und damit die innere Haltung, die er zu sich selbst hat. So haben Patienten mit psychischen Problemen das Gefühl, sie müssten zu jeder Zeit und in allen Situationen Hervorragendes leisten. Zudem haben sie die falsche Vorstellung von vermeintlich wichtigen Personen nach jeder Tätigkeit Lob und Anerkennung erfahren zu müssen. Sollten jene Menschen diese Lobpreisung nicht erhalten, so ist dies eine schreckliche Erfahrung. Daraus resultiert fälschlicherweise die Erkenntnis, dass sie schlecht, inkompetent und wertlos seien (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 91 f.). Sie würden zudem auch immer versagen und würden es somit verdient haben, so zu fühlen und demnach zu leiden. Diese Form des personenbezogenen absoluten Denkens führt nach Ellis zu starken Gefühlen wie Selbsthass, Angst, Depression und selbstzerstörerischem Verhalten. Dies kann in einen sozialen Rückzug oder Zwanghaftigkeit, aber auch in wenigen Fällen zu Selbstmord führen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 92).

Mit *Other-Demandingness* meint Ellis die Erwartungshaltung eines Menschen, die er an andere in seiner Umgebung stellt. Dies kann privat in der Familie, vor allem aber in der Arbeit auftreten. So sollen Personen, mit denen man lebt oder zusammenarbeitet, allzeit freundlich, nett und fair zum Patienten sein. Ist dies nicht der Fall, so wird dies als furchtbar empfunden. Der Patient fängt an seiner Umgebung die Schuld an seiner inneren Gefühlslage zu geben. Demnach seien Menschen, die diese Person verletzt haben, schlecht und wertlos. Zudem hätten die anderen kein angenehmes Leben verdient. Dies kann soweit führen, dass der Patient sich eine Strafe für seine Umgebung wünscht, da sie durch ein so niederträchtiges Verhalten nicht glücklich sein dürfe. Laut Ellis führt diese Erwartungshaltung zu Wut, Eifersucht und Selbstmitleid. Zudem komme ein destruktives Verhalten auf, das sich durch Aggressionen, Rachsucht und emotionaler Abhängigkeit äußert (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 92).

In der dritten und letzten Unterteilung hat der Patient nicht nur eine gewisse Erwartungshaltung gegenüber sich selbst oder anderen Personen, sondern setzt gewisse Erwartungen an die ökologische Umwelt oder politische Situation voraus. So

erwartet sich ein Patient in der *World-Demandingness*, dass die Lebensbedingungen immer zufriedenstellend, sicher und sorgenfrei sein müssen. Darüber hinaus stellt er sich vor, dass er jede Situation genießen und in vollen Zügen auskosten müsse. Wird diese Erwartung enttäuscht, so wird jede Situation für den Patienten unerträglich. Dies kann soweit führen, dass er sein Leben in keiner Art und Weise genießen kann und schlussendlich seine Existenz als nicht mehr lebenswert empfindet. Nach Ellis führt diese Erwartungshaltung zu einer sehr geringen Frustrationstoleranz. Gefühle wie Wut, Zorn und Depression werden intensiver wahrgenommen. Zudem treten gestörte Verhaltensweisen auf. Diese äußern sich in sozialer Isolation, Apathie, Antriebslosigkeit, Angst und Suchtverhalten (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 92).

Bei genauerer Betrachtung der drei Kategorien psychischer Störungen kristallisieren sich zwei Arten von Ängsten heraus: Die Ich-Angst und die Angst vor Unbehagen. So drücke sich die Ich-Angst wie folgt aus: "Ich muss perfekt sein, weil ich mich nur dann als wertvollen Menschen begreifen kann." (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 94). Die Angst vor Unbehagen drücke sich in der Erwartungshaltung aus, dass das Leben immer einfach und angenehm sein muss. Nur dann wäre bei den Betroffenen ein glückliches Leben gegeben. Gesunde Menschen hingegen zeichnen sich laut Ellis durch ein hohes Maß an Selbstakzeptanz und einer hohen Frustrationstoleranz aus (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 94).

Zusätzlich zu diesen drei Kategorien können weitere irrationale Gedanken zu psychischen Erkrankungen führen, die Ellis als Derivate bezeichnet. Das sogenannte Katastrophendenken, eine geringe Frustrationstoleranz und eine pessimistische Zukunftsvorstellung können negativ auf die menschliche Psyche wirken. Zudem sind psychisch beeinträchtigte Personen eher dazu geneigt, sich weitere Probleme zu schaffen, die sich als Angst vor der Angst äußern können. In der REVT werden diese Verhaltensweisen als sekundäre Störung oder Symptomstress bezeichnet. Diese zeichnen sich insbesondere dahingehend aus, dass sie einen therapeutischen Eingriff zusätzlich erschweren (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 94). Sehr viele irrationale Erwartungshaltungen und Gedanken lassen sich durch gezielte Therapie im Bewusstsein der betroffenen Personen aufdecken und behandeln. Problematisch sind die tiefgreifenden Erwartungshaltungen, da diese nur sehr schwer erfahrbar gemacht werden können. Diese *Demands* sind so tief in der inneren Struktur einer



Person verankert, dass sie den Betroffenen nicht bewusst sind (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 95).

Neben den inneren Erwartungshaltungen und Anforderungen an die Umwelt und an andere Personen kann natürlich auch das Umfeld direkt Einfluss auf die Entwicklung psychischer Probleme nehmen. Menschen, die beispielsweise eine belastende Beziehung zu anderen Familienmitgliedern haben, neigen eher dazu derartige Probleme zu entwickeln. Unter belastende Faktoren werden u. a. eine Vernachlässigung durch die Eltern oder der Umzug in eine fremde Umgebung verstanden. Auch akute traumatisierende Erlebnisse wie eine Umweltkatastrophe oder ein Todesfall innerhalb des Bekanntenkreises können Auslöser für eine psychische Erkrankung sein. Zudem spielen biologische Faktoren wie etwa Erbkrankheiten oder Behinderungen eine Rolle. Protektive Faktoren hingegen, die die Entwicklung einer Störung bremsen oder verhindern können, sind zum Beispiel soziale Kompetenz, Intelligenz oder die emotionale Bindung an eine Person, die in schweren Zeiten für den Patienten Unterstützung bieten kann (vgl. Parfy 2016, 53).

## **2.4. Therapeutische Maßnahmen in der allgemeinen Verhaltenstherapie**

### **2.4.1. Diagnostik**

Zu Beginn der Verhaltenstherapie war dieser Zweig der Psychologie ein Sammelbegriff vieler therapeutischer Verfahren. Daher entwickelten sich in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl von Diagnosemethoden, die sich auch in anderen Bereichen der Psychologie etablierten. Auffällig an der Diagnose in der Verhaltenstherapie war die Beobachtung von Verhaltensweisen. Diese Beobachtungen schlossen kognitive, emotionale und körperliche Reaktionen mit ein. Um die Wirkung und Effektivität von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen zu zeigen, mussten bestimmte Messverfahren entwickelt werden. In der herkömmlichen psychologischen Diagnostik stand die Messung von Persönlichkeitseigenschaften im Vordergrund, die in längeren zeitlichen Abschnitten und situationsübergreifend beobachtet wurden. Aus dieser Art der Persönlichkeitsdiagnostik setzte sich die neue Entwicklung der Verhaltensmessung ab (vgl. Reinecker 1999, 45). Diese beschäftigte sich mit der Erfassung von Eigenschaften und Verhaltensweisen, die beim Patienten zu beobachten waren. Zusätzlich wurden die Ursachen und die Bedingungen, unter

denen bestimmte Verhaltensweisen entstehen, genauer analysiert (vgl. Reinecker 1999, 45 f.).

Durch die Vielzahl an verhaltenstherapeutischen Maßnahmen und durch die Individualität jedes einzelnen Patienten ist die Auswahl einer bestimmten Messtechnik entscheidend. Es obliegt dem Therapeuten die Art der Diagnose zu wählen und die daraus resultierenden therapeutischen Aktionen zu setzen. Ein Indikationskriterium für den weiteren Verlauf einer Therapie ist die Störungsursache, beziehungsweise die Identifizierung einer Bedingung, die eine Störung aufrechterhält (vgl. Reinecker 1999, 47). Allgemein werden in der Verhaltenstherapie zwei Ursachen für ein psychisches Problem genannt. Bei der Ersten handelt es sich um die historisch-genetische Bedingung, die zur Entstehung eines Problems beiträgt. Die zweite Bedingung ist diejenige, die die jetzige Störung aufrecht erhält. Hier sei angemerkt, dass diese Bedingungen nicht immer gleich sein müssen. Sie können sich verändern oder anderen Bedingungen Platz machen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 19).

Um Störungen oder Bedingungen zu finden, wird eine funktionale Analyse durchgeführt. Eine Identifikation der Ursache wird als *indicatio causalis* bezeichnet (vgl. Reinecker 1999, 47). Nicht nur die inneren Umstände oder Ursachen psychischer Erkrankungen sind für eine weiterführende Therapie entscheidend. Wichtig sind auch die äußeren Erscheinungen und Symptome eines Patienten. Diese beobachtbaren Symptome werden als *indicatio symptomatica* bezeichnet. Aus dieser Art der Diagnose haben sich verschiedene Behandlungsarten entwickelt. Als Beispiel ist hier die systematische Destabilisierung zu nennen. Diese wird angewendet, um unangemessene Angstreaktionen zu behandeln (vgl. Reinecker 1999, 47). Als drittes Kriterium ist zudem eine *indicatio finalis* zu formulieren. Sie bezeichnet das erwünschte Therapieziel. Somit fassen diese drei Indikationskriterien den gegenwärtigen Zustand, die Ursachen, die aufrechterhaltenden Bedingungen und das therapeutische Ziel zusammen (vgl. Reinecker 1999, 47). Anhand dieser Messtechnik kann über eine geeignete Therapie entschieden werden.

Diese Kriterien liefern also dem Therapeuten die Ansätze zur Wahl einer therapeutischen Methode. Solche Methoden haben bestimmte Regeln. Die sich daraus ergebenden Aktionen führen unter bestimmten Ausgangsbedingungen zu

einem bestimmten Ziel. Als Beispiel kann die systematische Desensibilisierung angeführt werden. Ein Patient reagiert unangemessen auf einen äußeren Reiz mit Angst (Ausgangssituation). Durch die systematische Desensibilisierung, die durch bestimmte Regeln und Aktionen vorgegeben ist, kann die Angst des Patienten reduziert werden (Ziel) (vgl. Reinecker 1999, 48). Die systematische Desensibilisierung wird an einer späteren Stelle als wichtige Therapiemethode genauer beschrieben. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Indikationskriterien die Suche nach einer geeigneten Diagnose des Therapeuten lenken. Anders formuliert: Die Therapie bestimmt die Diagnostik (vgl. Reinecker 1999, 49).

#### **2.4.2. Therapieplanung**

Im Allgemeinen lassen sich keine konkreten Therapieverläufe formulieren. Jede Person ist einzigartig, also muss nach der Verhaltenstherapie jede therapeutische Maßnahme auch individuell gestaltet werden. Zudem soll jede Therapieform die Ursachen an der Wurzel erkennen und behandeln, nicht nur ihre Symptome bekämpfen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 19). Ist die Diagnose durch die bereits erwähnten Kriterien abgeschlossen, stellt sich nun die Frage nach der Methode. Auch hier sind vereinzelt Abänderungen möglich. Der Therapeut muss innerhalb der Behandlung in der Lage sein auf den Patienten individuell einzugehen. Daher ist auch eine Methodenauswahl erforderlich. Dazu kann eine Abänderung des Therapieverlaufs vorgenommen werden, was sich in der Ablaufplanung niederschlagen kann (vgl. Reinecker 1999, 60). So kann der Therapeut beispielsweise in bestimmten Rollenspielen den Patienten auf die Ursachen seines Leidens hinführen. Auch der ethische Konflikt kann sich entscheidend in der Wahl der Methoden und im Ablauf der Therapie auswirken. Bei bestimmten psychischen Erkrankungen ist ein stationärer Aufenthalt unerlässlich, auch wenn dabei nicht immer die Zustimmung eines Patienten erlangt wird. In diesem Fall können auch Familienangehörige über den Verlauf einer Therapie entscheiden. Zudem können sich äußere Veränderungen in der Lebenswelt des Patienten, zum Beispiel die Belastung einer Beziehung, auf die Gestaltung einer Behandlung negativ auswirken. Grundsätzlich wird jedoch gemeinsam mit dem Patienten nach einer Lösung gesucht, die für beide Seiten zielführend ist (vgl. Reinecker 1999, 59).

### **2.4.3. Allgemeiner Therapieverlauf**

Ist der Therapieplan erstellt, legt sich der Therapeut bestimmte Methodenregeln zurecht, die in bestimmten Situationen abgerufen werden können. Diese Methoden beinhalten das Erreichen des Therapieziels, können aber auch in der Therapiesitzung spontan abgerufen und verändert werden (vgl. Reinecker 1999, 60). Dabei ist das Verhalten des Therapeuten nicht festgelegt, sondern kann sich stets verändern. Er muss zwar die zukunftsorientierte Planung im Auge behalten, kann aber auch in der aktuellen Therapiesituation viele Entscheidungen treffen, die den Therapieablauf verändern können. So kann er bestimmte Absichten und Intentionen wählen, verändern oder wieder deaktivieren. In bestimmten Fällen kann sich auch während des Therapieverlaufs ein anderes Ziel herauskristallisieren, als ursprünglich vermutet. Im Allgemeinen gilt, dass der Therapieplan dem aktuellen Problemstand angepasst werden soll (vgl. Reinecker 1999, 61). Hierbei sei erwähnt, dass diese spontanen Entscheidungen immer vom Therapeuten getroffen werden, wobei eine gewisse Subjektivität nicht verleugnet werden kann. Tatsächlich zeigen Studien, dass sehr viele Therapeuten den Therapieerfolg schlecht voraussagen können. Daher ist es für eine erfolgreiche Behandlung unerlässlich, dass der Therapeut jede Sitzung neu bewertet und objektivere Mittel und Testverfahren anwendet (vgl. Reinecker 1999, 61).

Doch nicht nur die Reflexion des Therapeuten entscheidet über eine erfolgreiche Behandlung. Auch der Patient muss zu einem gewissen Grad bereit sein mit dem Therapeuten zusammenzuarbeiten. Somit ist in erster Linie ein regelmäßiges Erscheinen eine der Grundvoraussetzungen für den Erfolg. Zudem ist es erforderlich, dass der Patient zum Teil sehr intime Aspekte seines Lebens offenlegen muss, was nicht selten zu einer Abwehrhaltung führt. Diese defensive Haltung kann sich darauf begründen, dass er sich für bestimmte Verhaltensweisen schämt und sich daher vom Therapeuten abgelehnt oder verachtet fühlt. Besonders für die Verhaltenstherapie ist das Erproben von neu gelernten Verhaltensweisen im Alltag. Diese neuen Verhaltensweisen werden in der Sitzung gelernt und geübt, bevor sie im alltäglichen Leben allmählich zur Anwendung kommen. Dafür sind die eigene Initiative des Patienten und der Wille, neue Verhaltensmuster anzuwenden, essenziell (vgl. Reinecker 1999, 62). Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass für eine

erfolgreiche Therapie die Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Patient unerlässlich ist, indem der Therapeut regelmäßig über den Erfolg und den weiteren Verlauf der Therapie reflektiert und der Patient aktiv an seinem Verhalten arbeitet.

#### **2.4.4. Moderne Therapiemethoden in der REVT**

Da jedes Individuum anders reagiert und sich Reize bei jedem anders äußern können, ist die Therapie bei jedem unterschiedlich. Es gibt eine Vielzahl von modernen Therapiemethoden. Die REVT zeichnet sich dadurch aus, dass sie kognitive, imaginative und verhaltensorientierte Methoden anwendet. Somit wird sie zu den integrativen Formen der Psychotherapie gezählt (vgl. Kraiker 1998, 224). Im Folgenden werden die wichtigsten Methoden kurz dargestellt.

Aus der kognitiven Psychotherapie wurde die sogenannte *Disputation* übernommen. Dabei versucht der Psychotherapeut mit Fragen den Patienten aufzuzeigen, wie realitätsnah seine Einstellungen wirklich sind. Darüber hinaus werden die Folgen solcher Einstellungen diskutiert. Fühlt sich beispielsweise ein Klient schlecht, da eine Prüfung nicht positiv absolviert wurde, könnte eine Frage des Therapeuten lauten: "Welche Beweise gibt es dafür, dass Sie ein Versager sind?" (vgl. Kraiker 1998, 227). Durch direkte Fragen wird der Patient mit der eigenen Einstellung konfrontiert und beginnt im besten Fall über diese nachzudenken und als falsch zu interpretieren.

Als sehr wirkungsvoll hat sich die *humoristische Übertreibung* erwiesen. Dafür muss aber ein sehr gutes Verhältnis zwischen Patient und Therapeut herrschen. Klienten, die ihre eigenen Erfolge abwerten und sich in ihrem Beruf nicht wertvoll fühlen, neigen dazu, auch Lob seitens der Vorgesetzten herabzusetzen. In dieser Situation kann der Therapeut die Aussage tätigen, dass die vorgesetzte Person vielleicht Mitleid mit dem Patienten hatte und deswegen die lobenden Worte aussprach. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach provokanten Äußerungen dieser Art die meisten Klienten ihre Leistung verteidigen. Ebenso würden Chefs laut Meinungen vieler Patienten nicht wahllos Lob aussprechen. Durch diese Übertreibung wird dem Patienten seine eigene Art zu Denken aufgezeigt, was zu Lachen und bestenfalls zur Erkenntnis führen kann, dass falsche Einstellungen positive Ereignisse trüben können (vgl. Kraiker 1998, 228).

Eng mit den beiden anderen Methoden verbunden ist der *Rollentausch*. Diese Therapiemöglichkeit wird in einem fortgeschrittenen Stadium der Behandlung eingesetzt. Der Therapeut und der Patient tauschen hierbei ihre Positionen. Durch frühere Sitzungen kann der Therapeut die inneren irrationalen Gedanken des Patienten widerspiegeln. Der Patient hat im Gegensatz dazu die Aufgabe, diese Meinungen zu widerlegen. Zudem soll er bessere Alternativen und Lösungsvorschläge präsentieren (vgl. Kraiker 1998, 228). Diese Methode verleitet den Patienten ebenso über seine Einstellungen zu reflektieren. So kann der Patient erlernen, dass er in bestimmten Situationen anders handeln kann, ohne von anderen kritisiert zu werden (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 152).

*Imaginative Methoden* können im Gegensatz dazu negative Gefühle überwinden und auf schwere zukünftige Situationen vorbereiten. Dazu wird der Patient aufgefordert sich belastende Situationen und Gefühle vorzustellen. Anschließend soll er sich auf positive Gedanken konzentrieren (vgl. Kraiker 1998, 228 f.). Besonders wichtig ist es dabei, dass die Gefühlsänderungen beobachtet und beschrieben werden.

Aus dem Bereich der kognitiven Psychotherapie wurde in der REVT die *Konfrontation* übernommen. Personen mit psychischen Erkrankungen neigen häufig dazu, unangenehme Situationen zu vermeiden oder aufzuschieben. Dagegen werden in der Therapiesitzung neue Verhaltensweisen antrainiert und an konstruierten Situationen ausprobiert. Als sehr hilfreich erweisen sich Wochenpläne, in denen der Patient seine Erfolge notiert. Als positiver Nebeneffekt stellt sich eine längerfristige Motivation ein, sich schwierigen Situationen zu stellen und diese auch zu meistern (vgl. Kraiker 1998, 229).

Eine sehr spezielle Methode in der REVT ist die *Übung zur Schamüberwindung*. Diese Art der Behandlung ist vor allem bei Personen wirksam, die unter sozialen Ängsten leiden. Diese tendieren sehr oft dazu, sich in der Öffentlichkeit nicht falsch verhalten zu wollen. Die Patienten erhalten bei dieser Methode die Aufgabe absichtlich etwas Lächerliches oder für sie Ungewöhnliches zu tun, zum Beispiel den Preis in einem Supermarkt runterzuhandeln oder auf offener Straße Blumen zu verschenken (vgl. Kraiker 1998, 229).

Nach all diesen Methoden erlebt der Patient die tatsächlichen Reaktionen seines Umfeldes. Er erlebt die Konsequenzen seiner falschen Vorstellungen hautnah. Diese

Erfahrungen können nun mit den inneren Erwartungen des Patienten verglichen werden. Meistens stellt sich heraus, dass die Ängste und negativen Vorstellungen, die ein Patient hat, in der Realität nicht in einem so großen Ausmaß oder gar nicht eintreten. Bei wiederholter Anwendung solcher Methoden erleben zudem viele Patienten, dass ihre Angstzustände bei bestimmten Situationen mit der Zeit abklingen oder sogar gänzlich verschwinden. Selbst Ereignisse, die zuvor sehr starke Angstreaktionen hervorgerufen haben, werden manchmal als komisch empfunden. Einige Patienten lachen nach solchen Therapiemethoden meist über ihre früheren falschen Vorstellungen (vgl. Kraiker 1998, 229).

#### **2.4.4.1. Systematische Desensibilisierung**

Eine bereits erwähnte und sehr wichtige Methode, um psychische Störungen zu behandeln, ist die systematische Desensibilisierung. Sie wird zur Behandlung von Phobien und Angstzuständen angewandt und gehört zu den Konfrontationsverfahren, die eine Sammlung von verschiedenen Behandlungsmethoden umfassen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 64). Lange Zeit galt sie als die wichtigste Methode, zeitweise als die Verhaltenstherapie per se (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 67). Prinzipiell steht dabei im Vordergrund, dass der Patient schrittweise an einer Angstreaktion arbeiten muss und systematisch an sie herangeführt wird. Ausgangspunkt ist das Erlernen bestimmter Entspannungstechniken, die während einer Angstreaktion angewendet werden sollen. Dazu dienen verschiedene Techniken. Innerhalb der Verhaltenstherapie haben sich progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Biofeedback als sehr erfolgversprechend erwiesen (vgl. Borgart 2004, 249). Studien haben hierbei gezeigt, dass eine aktive Entspannung bei einem bestimmten Angstreiz diese Reaktion vollkommen unterdrücken oder zumindest abschwächen kann. Wichtig hierbei ist, dass der Patient eine solche Entspannung als angenehm empfindet und nicht als Zwang (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 68 f.). Zentral für die Therapieform ist das Erstellen einer Angsthierarchie. Der Patient konzipiert gemeinsam mit dem Therapeuten eine Abfolge von Situationen, die in eine bestimmte Reihenfolge gebracht werden. Diese Reihung beginnt mit der für den Patienten einfachsten Situation und steigert sich bis zum schlimmsten Fall. Jede

Situation wird genau formuliert und festgehalten. Meistens werden zehn bis zwanzig solcher Ereignisse mit dem Patienten erarbeitet (vgl. Kraiker 1998, 102). Bei einem Patienten mit Agoraphobie könnte beispielsweise die erste Stufe der Hierarchie die Vorstellung eines strahlend blauen Himmels sein. In der letzten und somit für den Patienten schrecklichsten Stufe könnte es sich um die Vorstellung handeln, in einem Supermarkt hinter einer langen Schlange anzustehen. In jeder Therapiesitzung wird versucht sich langsam an der Hierarchie hochzuarbeiten. In jeder Sitzung sollte der Patient zumindest eine Situation mithilfe von Entspannungstechniken bewältigen können und somit keine Angst empfinden (vgl. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie 1988, 70 f.). Gegebenenfalls kann eine Situation in mehreren Sitzungen durchgearbeitet werden. Zeigt ein Ereignis keine weiteren Angstzustände, wird mit dem nächsten Punkt auf der Liste fortgefahren. Im besten Fall hat der Patient nach allen Sitzungen keine Angstreaktionen für keine der von ihm angegebenen Situationen mehr (vgl. Kraiker 1998, 102).

#### **2.4.5. Antike Therapiemethoden im Vergleich**

Bereits in der Antike waren Therapieformen bekannt, um Patienten mit psychischen Problemen zu behandeln. Im direkten Vergleich zur heutigen Zeit lassen sich bestimmte Gemeinsamkeiten finden. Die antike Philosophie verlangte in der Therapie nach konkreten Situationen, in denen ganz bestimmte Regeln eingehalten werden mussten. Durch den Philosophen Philon von Alexandria wurden uns einige dieser Therapien in Form zweier Listen überliefert. Sie geben Aufschluss darüber, wie philosophische Therapieformen unter einem stoisch-platonischem Einfluss von statten gingen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 53). Zuerst fand eine genaue Analyse einer bestimmten Situation statt. Danach folgte eine "intellektuelle Übung", die mit einer Lektüre einherging. Zu guter Letzt sollte sich der Klient durch Wachsamkeit, Selbstbeherrschung und Gleichgültigkeit den eigenen Problemen stellen und darüber reflektieren, ob er auf eine Situation Einfluss hat oder nicht. Durch Meditationsübungen sollte die Fokussierung auf die schönen Dinge des Lebens erreicht werden. Im Allgemeinen sollte durch die Behandlung eine richtige Lebensweise angezogen werden, damit eine Besserung oder im besten Fall eine Heilung der Persönlichkeit eintreten könne (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 53). Im Folgenden werden nun konkretere Hilfestellungen und Behandlungsformen



vorgestellt, die in der Antike Anwendung gefunden haben. Diese werden anschließend mit den heutigen Methoden in der REVT verglichen.

#### **2.4.5.1. Prämeditation**

Mit dieser Form der Behandlung macht sich der Klient bewusst, dass man sich auf zukünftige Ereignisse gefasst machen sollte. Diese wird *praemeditatio malorum* genannt (vgl. Wiener 2006, 32). Schon bevor die Stoiker diesen methodischen Ansatz befolgten, ist bereits bei Anaxagoras eine Beschreibung des "Sichgefasstmachens" zu finden (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 54). Im Zentrum steht der Gedanke, dass man immer von der schlimmsten Situation ausgehen sollte. Durch diese Fokussierung sollte die Widerstandskraft gegenüber allem Unheil gestärkt und eingeübt werden. Auch bei Epiktet lässt sich ein konkretes Beispiel für die Prämeditation finden. Er geht von einer alltäglichen Situation aus: dem Baden. Bevor man sich auf den Weg ins Bad macht, sollte man sich zuvor überlegen, wie sich die Leute in so einer Einrichtung verhalten. Man sollte sich vorstellen, welchen Unfug die Leute treiben, sich sogar gegenseitig bestehen. Durch die geistige Vorbereitung auf mögliche Ärgernisse während des Badens sollte man die innere Haltung so festigen, dass man in realen Situationen die Fassung nicht verliere (vgl. Nickel 2006, 13-15). Epiktet wollte den Menschen aufzeigen, dass man jene Ziele verfolgen sollte, die in der eigenen Macht stünden (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 55).

Auch in der heutigen REVT lässt sich der Gedanke der Prämeditation finden. Die heutige Form dieser Therapiemöglichkeit wird als "elegante Methode" oder als "Strategie der ultimativen Implikation" bezeichnet. Das Prozedere ist dabei gleich: Der Patient soll an zukünftige Ereignisse denken, die tatsächlich eintreten können oder frei erfunden sind. Dabei soll er sich möglicher Folgen bewusst werden und deren Plausibilität abschätzen lernen. Anschließend werden die am schlimmsten eingeschätzten Konsequenzen mit den tatsächlichen, realistischen überprüft und verglichen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 55).

Ein konkretes Beispiel hierfür ist die Angst an einer bestimmten Krankheit zu leiden. Diese Behandlungsmethode in der REVT würde demnach den Patienten nicht raten, sich von dieser Angst abzulenken. Mit der eleganten Methode würde der Klient gezielt darauf fokussiert werden, das realistische Vorkommen einer bestimmten

Erkrankung mit den denkbaren Folgen zu vergleichen. Dadurch können irrationale und falsche Gedankenkonstrukte aufgedeckt werden. Mögliche Gedanken könnten lauten: "Ich darf nie krank werden" oder "Es ist schrecklich, wenn ich krank werde" (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 55). Dadurch soll sich der Klient gewahr werden, dass es keine Garantie gibt nie an einer bestimmten Erkrankung zu leiden. Laut Ellis gäbe es zwei Effekte, die dabei auftreten könnten. Zum einen könne der Patient bei einem tatsächlichen Auftreten einer Krankheit dieser gelassener gegenüberstehen. Zum anderen könne der Klient die psychischen Abwehrmechanismen aktivieren, um seine Angst zu bewältigen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 56). Dieses Verfahren ist einzigartig in der REVT und begründet sich ganz bewusst auf den sokratischen Dialog (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 59).

Es ist jedoch ein hohes Maß an Vorsicht bei dieser Form der Therapie erforderlich. Viele Therapeuten neigen dazu, ihren Patienten in eine gewisse Richtung zu lenken. Dabei kann es passieren, dass sich der Klient weit größere Horror-Szenarien ausmalt, als er ohnehin schon besitzt. Deshalb verweist Ellis darauf, dass die elegante Methode nicht als Lösung eines psychischen Problems im Schnelldurchlauf dient, sondern lediglich ein Teil des therapeutischen Prozesses ausmacht (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 59).

#### **2.4.5.2. Die Methode der Zergliederung**

Eine weitere Gedankenhilfe ist die Methode der Zergliederung. Mit dieser Denkweise soll der Patient Ereignisse nicht nur vorausahnen, sondern auch durchleben können. Dazu solle man sich eventuelle Ereignisse vorstellen, bevor eine Aktion oder Tätigkeit begonnen wird. Darüber hinaus solle das Ereignis in seine Einzelteile zerlegt und anschließend analysiert werden. Beispielsweise solle man sich morgens vorstellen, dass man später einen undankbaren, neidischen oder betrügerischen Menschen treffen werde. Doch man soll sich auch dazu motivieren, dass ein solches Treffen keinen Schaden anrichten kann und man nicht die innere Fassung verliert. Wieder verwendet Ellis ein Zitat von Epiktet. Dieser spricht davon, dass man mit dem Unbedeutenden anfangen soll (vgl. Nickel 2006, 21).

In der modernen REVT kommt dieser Grundgedanke in einem ähnlichen Ausmaß zum Tragen. Mit den Imaginationstechniken oder der von Meichenbaum 1975

konzipierten Stressimmunisierungsmethode solle der Patient lernen, sich auf zukünftige Situation seelisch vorzubereiten. Meichenbaum geht im Speziellen davon aus, dass man nur auf schreckliche Ereignisse in der Zukunft angemessen reagieren kann, wenn man sich im Vorfeld mit eben diesen schon einmal auseinander gesetzt hat (vgl. Meichenbaum/Novaco 1978, 318 ff.).

Ein modernes Beispiel für die Methode der Zergliederung ist die Flugangst. Mit rationaler Argumentation lässt sich der Patient nicht von seiner vorgefertigten Meinung abbringen. Der Therapeut hat deshalb die Aufgabe den Unterschied zwischen seiner subjektiven Einstellung und den tatsächlichen Fakten vor Augen zu führen. Als ein Hauptgrund für solch ein Angstverhalten gibt Ellis an, dass sich viele Menschen nicht gründlich genug mit ihren eigenen Problemen auseinandersetzen. Anstatt jede einzelne Situation zu zerlegen und zu hinterfragen, warum man sich gerade so fühlt, bleibt es eher bei vagen Annahmen, warum einen das Gefühl in bestimmten Situationen ereilt (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 62). Diesen Blick zu schulen ist eines der Motive der modernen REVT.

#### **2.4.6. Borderline-Persönlichkeiten**

Eine besondere Form neurotischer Störungen ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Im Gegensatz zu anderen neurotischen Störungen zeichnen sich Personen mit Borderline dadurch aus, dass sie impulsiver und aggressiver auf ihr Umfeld reagieren. Der Begriff rührt daher, dass diese psychische Erkrankung an den Grenzen einer Neurose, Psychose und einer klassischen Persönlichkeitsstörung liegt. Außerdem kommt eine weitere Komponente des Wortes ins Spiel. Menschen mit Borderline sind sich ihrer Grenzen des eigenen Ichs nicht bewusst (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 191). Das Hauptmerkmal des Leidens ist ein hohes Maß an Instabilität des eigenen Selbstbildes, zwischenmenschlicher Beziehungen und der eigenen Gefühle (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 197).

Die Ursachen für diese Erkrankung führt Ellis auf angeborene organische Dysfunktionen zurück. Diese äußern sich meist im jungen Erwachsenenalter. Doch auch in der Kindheit können bei einem Borderline-Patienten verschiedene Symptome beobachtet werden. Darunter fallen Aufmerksamkeitsstörungen und daraus folgende Lerndefizite, Ziellosigkeit, impulsives Denken, widersprüchliche Vorstellungen,

Wahrnehmungsstörungen und eine Neigung zur Übertreibung. Der Unterschied zu einem klassischen Neurotiker besteht darin, dass die Symptome und Verhaltensweisen beim Neurotiker schwächer ausgeprägt sind (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 198). Des Weiteren postuliert Ellis, dass ein Borderline-Patient im emotionalen Bereich sehr starke Defizite aufweist. Diese äußern sich dadurch, dass diese Menschen sehr leicht in Zorn geraten können, überreizbar und überempfindlich sind und sehr leicht in Panik versetzt werden können. Insbesondere zeichnen sich jene Patienten durch ein hohes Maß an Hyperaktivität, Impulsivität, Widerspenstigkeit und Ruhelosigkeit aus. Sie haben darüber hinaus eine angeborene Tendenz zu Jähzorn und antisozialem Verhalten (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 198 f.).

Die Behandlung ist bei Borderline schwieriger durchzuführen als bei anderen psychischen Störungen, da oft der Patient die Hilfe eines Therapeuten verweigert. Die drei *Demands*, respektive Anforderungen an sich selbst, an andere Menschen und an das ökologische Umfeld, sind viel höher gesetzt als bei anderen Patienten. Er denkt, dass das Umfeld ob seiner schweren Lage nicht glücklich werden dürfe und reagiert sehr oft mit Wutausbrüchen, wird nicht selten sogar handgreiflich.

Als Behandlungsziel sollte dem Patienten beigebracht werden, auf seine eigenen Gedanken zu hören und sich auf seine Selbstbewertung zu verlassen. So kann es manchmal hilfreich sein, den Patienten in seinem Glauben zu bestätigen, um ihn einerseits die falschen Gedankengänge aufzuzeigen, andererseits aber auch Zeit für die geeignete Therapie zu gewinnen (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 205 f.). Wie bereits erwähnt, zeichnet sich das Borderline-Syndrom dadurch aus, dass die Patienten sehr viel Wut empfinden. Dieser Zorn kann aktiv genutzt werden. Ist ein Patient beispielsweise durch eine Trennung selbstmordgefährdet, kann man dem Patienten sagen, dass er das nicht tun solle, da sonst der Ex-Partner ungehindert ein glückliches Leben führen könne. So kann die Beibehaltung und das Zulassen von Wut durch eine Täuschung dazu führen, dass der Patient motivierter ist weiter zu leben und sich auf sein Glück zu fokussieren (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 208). Das neu gewonnene Zeitfenster kann dazu verwendet werden eine passende Behandlung anzusetzen. Dennoch ist dem Therapeuten sehr viel Vorsicht geboten, da Zorn fast immer selbstschädigend wirkt. Darüber hinaus haben viele Fälle gezeigt, dass die Behandlungsmethoden in der REVT zwar Linderung, aber niemals zu einer kompletten Heilung von Borderline geführt haben (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 212).

## **2.5. Zwischenfazit REVT**

Mit den eben genannten Beispielen wird deutlich, dass die Grundstruktur der modernen rational-emotiven Verhaltenstherapie u. a. auf stoische Grundideen aufgebaut ist. Die Gedanken und Ratschläge der stoischen Philosophie haben sich demnach als einer der Grundpfeiler der modernen REVT herauskristallisiert. Sowohl in der Antike als auch in der modernen Verhaltenstherapie begründet sich eine psychische Erkrankung durch die Abfolge falscher Gedankengänge und Erwartungshaltungen. Ellis führte dazu das ABC-Modell ein, das den Prozess der Wahrnehmung in die äußere, objektive Situation (A), die innere, subjektive Bewertung (B) und schließlich die emotionale Reaktion (C) einteilt. Dieses Modell fußte auch auf antike, stoische Denker wie etwa Epiktet. Unleugbar sind ebenso die Ähnlichkeiten zwischen den antiken und modernen Therapieformen. Patienten mit Borderline-Syndrom heben sich von anderen Neurotikern ab, indem sie sehr leicht reizbar sind und ihrer Umgebung meist mit Wutanfällen begegnen. Die REVT rät bei dieser Art von psychischer Störung in manchen Fällen dazu, der Wut des Patienten nachzugeben. Dabei kann der Therapeut den Patienten durch vorgespieltes Verständnis dazu bringen, die Wut auf das Hassobjekt zu richten und dem Zorn freien Lauf zu lassen. Durch diesen Trick kann mehr Zeit für eine geeignete therapeutische Behandlung gewonnen werden.

Die Behandlung von Zorn und die Kontrolle der Affekte können nicht nur bei Epiktet gefunden werden. Im nächsten Abschnitt dieser Arbeit werden die verhaltenstherapeutischen Ansätze in den Werken eines älteren Stoikers als Epiktet näher beleuchtet. Dieser hat sich darüber hinaus sehr viel mit der Kontrolle von Zorn auseinandergesetzt. Die Rede ist von Seneca dem Jüngeren.

### 3. Seneca der Jüngere

Wie im vorherigem Kapitel gezeigt, begründen sich viele Thesen und Grundannahmen der Verhaltenstherapie auf antike stoische Philosophen und Schriftsteller. Vor allem Albert Ellis bekannte sich in seiner begründeten rational-emotiven Verhaltenstherapie zu Epiktet als Vorbild seiner Überlegungen. Doch Epiktet war nicht der einzige, der im ersten Jahrhundert n. Chr. stoisches Gedankengut verbreitete. Auch Seneca der Jüngere beschäftigte sich mit der Kontrolle von Affekten, die er in seinen *Dialogi* schilderte. In diesem Kapitel der Arbeit wird das Hauptaugenmerk auf die drei Bücher seiner *de ira* gelegt, da er in dieser Abhandlung sehr viel über seine therapeutischen Konzepte und Methoden preisgibt. Darüber hinaus werden die Aussagen und Gedanken von Seneca mit den Vorstellungen der REVT direkt verglichen.

#### 3.1. Theoretische Ansätze bei Seneca

Im Allgemeinen geht die stoische Doktrin davon aus, dass jedes menschliche Verhalten, auch emotional motiviertes, von einer bewussten Entscheidung ausgeht. Diese Entscheidung kann man, wie auch die REVT davon ausgeht, lenken. Laut stoischem Gedankengut ist irrationales Verhalten - um damit den Bogen zu Ellis zu spannen - ebenfalls bewusst gelenkt. Im Gegensatz zu korrektem Verhalten entscheidet sich eine Person mit psychischer Erkrankung gegen ethische und moralische Grundsätze zu handeln (vgl. Wiener 2006, 25).

Auch Seneca postuliert, dass es sich beim Nachgeben einer emotionalen Reaktion um eine bewusste Entscheidung handelt. Im zweiten Buch seiner *de ira* behauptet er, dass ein äußerer Impuls nicht ohne eigenen Willen in eine Handlung überführt werden kann (Sen. *dial.* 4, 1, 4). Ein Mensch kann eine äußere Situation wahrnehmen und darauf reagieren. Er kann andere verurteilen und in Rage verfallen. Noch einmal unterstreicht er, dass keine Gefühlsregung ohne unser Einverständnis entsteht: *haec non possunt fieri, nisi animus eis quibus tangebatur adsensus est* (Sen. *dial.* 4, 1, 4).

Diese Entscheidungen können allerdings auf falschen Einstellungen begründet sein. Um diese irrationalen Entscheidungen aufzudecken, gehen auch die Stoiker davon

aus, dass die Verhaltensänderung einer bestimmten Therapie bedarf. Ab einem gewissen Punkt sehen sie allerdings keinen Nutzen mehr in einer therapeutischen Behandlung. Seneca findet in seiner Abhandlung über den Zorn *de ira* eine eigene Darstellung dieses Sachverhalts. Laut ihm sind nicht behandelte und gefährliche Affekte als psychische Erkrankungen klassifiziert, die einer geeigneten Behandlung bedürfen. Fehlt eine passende Therapie, so kann sich eine kurze psychische Erkrankung zu einem chronischen Leiden entwickeln (vgl. Wiener 2006, 24). In den *Tusculanen* des Cicero wird das Einsetzen einer Therapie mit dem Fallen eines Körpers verglichen. Ein Körper, der von einem Felsen stürzt, kann nicht mehr aufgehalten werden. Um einen Fall zu verhindern, kann man nur in der Anfangsphase eingreifen und den Moment des Kippens stoppen. Ist dieser Punkt überschritten, so ist der Sturz nicht mehr aufzuhalten (Cic. *Tusc.* 4,41). Damit es aber nicht einmal zum Kippmoment kommt, ist es besser das Aufkommen einer Gefühlsregung, an dieser Stelle speziell des Zorns, zu verhindern. Diese Art der Prophylaxe ist besser, als nachträglich etwas am Gemütszustand eines Patienten zu ändern (vgl. Wiener 2006, 25 f.).

Auch unser Umfeld kann richtungsweisend für die Entstehung psychischer Probleme sein. Durch die Gesellschaft schlechter Vorbilder können die Verhaltensweisen der anderen derart nachgeahmt und übertragen werden, sodass auch bei einem gesunden Geist eine Störung auftreten kann (Sen. *dial.* 5, 8, 1). So kann es vorkommen, dass man in der Gesellschaft eines Trinkers selbst zu einem werden kann, da man die schlechten Angewohnheiten des Gegenübers annimmt. Doch nicht nur Verhaltensweisen, sondern auch Laster können übertragen werden. So könne auch die Habgier von einem Menschen zum anderen übergehen (Sen. *dial.* 5, 8, 1).

Doch nicht nur negative Eigenschaften können vom Umfeld angenommen werden. Auch positive Einstellungen und Verhaltensweisen können von der richtigen Umgebung adaptiert werden. Seneca gibt bei der Gemütsregung des Zorns an, dass es für einen Patienten wichtig ist, sich mit friedfertigen Menschen zu umgeben. Als Vergleich gibt er die Zähmung wilder Tiere an. Bei langem Kontakt mit Menschen kann eine noch so grausame Kreatur zahm werden. Auch ein überaus gewalttätiges Tier würde beim Zusammenleben mit Menschen jedwedes Gewaltverhalten mit der Zeit verlieren. Durch eine freundliche Behandlung würde sich speziell der Zorn in Luft auflösen und in Vergessenheit geraten. Durch diese Vorbildfunktion der Umgebung

wird der Zornige versuchen, jede Situation zu vermeiden, die ihn zuvor zornig gemacht hat (Sen. *dial.* 5, 8, 3).

Dass das Umfeld auf die psychische Gesundheit eines Individuums bestimmte Auswirkungen hat, ist auch in der Verhaltenstherapie zu finden. So neigen Menschen, die in belastenden Beziehungen leben oder in eine fremde Umgebung ziehen, eher zu psychischen Störungen. Zudem können traumatische Erlebnisse eine psychische Erkrankung implizieren. Doch auch positive Umstände können sich wie bei Seneca geschildert auf das Individuum auswirken. So kann eine emotionale Bindung zu einer Person, die unterstützend zur Seite steht, einer krankhaften Entwicklung der Psyche entgegenwirken (vgl. Parfy 2016, 53).

Während Seneca in seinem ersten Buch über den Zorn die Unkontrollierbarkeit eines ausgebrochenen Affekts hervorstreicht, wendet er sich im zweiten Buch der Entstehung von Affekten zu. Dabei steht ein Grundgedanke im Vordergrund. Es muss eine Kontrollinstanz vor dem Einsetzen einer Gefühlsregung geben. Ansonsten müsste der Mensch hilflos seinen Gefühlen folgen (vgl. Wiener 2006, 26).

Dieser Gedanke ist in zahlreichen psychologischen Richtungen zu finden. Die Existenz eines Kontrollorgans und somit einer aktiven Entscheidung einem Gefühl nachzugehen lässt sich, wie zuvor gezeigt, in der modernen REVT finden. Jedoch ist dies nicht die einzige Verbindung, die die REVT mit Seneca aufweisen kann. Auch das zuvor beschriebene ABC-Modell von Albert Ellis wurde in ähnlicher Weise von Seneca beschrieben.

### **3.2. Das ABC-Modell nach Seneca**

Wie bereits im ersten Kapitel formuliert, geht Ellis mit seiner REVT davon aus, dass krankhaftes Verhalten durch eine falsche Abfolge von Gedanken entsteht. Einem äußeren Einfluss (A) folgt immer eine innere Bewertung (B), bevor es zu einer emotionalen Reaktion (C) kommt. Dieser Ablauf kann durch individuelle Einstellungen, festgefahrene Denkmuster oder die eigene Wahrnehmung gestört werden.

Seneca selbst spricht zwar nicht von einem ABC-Modell in moderner Hinsicht, teilt aber die Entstehung eines gewissen Affekts ebenfalls in drei Stufen ein (vgl. Wiener



2006, 27). Diese Stufen nennt er *motus*. Die ersten beiden Phasen sind jedoch nicht mit dem tatsächlichen Affekt gleichzusetzen. Einer negativen, emotionalen Reaktion gehen immer unangenehme Erfahrungen voraus. Dabei drückt sich das Gefühl des Unbehagens durch körperliche Symptome wie Erröten aus. Diese entstehen *non voluntarius* (Sen. *dial.* 4, 4, 1), sie können also nicht kontrolliert werden. Darüber hinaus sind sie in gewisser Weise der Vorbote einer emotionalen Reaktion. In der zweiten Stufe tritt eine erste emotionale Reaktion auf. Diese äußert sich bei zornigen Menschen beispielsweise durch das Empfinden Unrecht erlitten zu haben. Dazu kommt ein Gefühl, dieses Unrecht bestrafen zu wollen (Sen. *dial.* 4, 4, 1). Dieser *motus* ist im Gegensatz zum ersten eine willentliche Entscheidung einer Person, dem Gefühl nachzugeben (Sen. *dial.* 4, 4, 1). Die dritte und letzte Phase ist bei Seneca der eigentliche Affekt. Dieser wird als *tertius motus* (Sen. *dial.* 4, 4, 1) bezeichnet. Der Affekt ist in dieser Stufe bereits *inpotens* (Sen. *dial.* 4, 4, 1), also zügellos. Eine zornige Person beispielsweise wird in dieser Phase das große Verlangen haben, das Unrecht mit allen Mitteln zu bestrafen. Darüber hinaus wird jemand, der sich willentlich dem Verlangen nach Rache hingibt, nicht mehr auf seine Vernunft hören, da der Affekt die Vernunft bereits besiegt hat (Sen. *dial.* 4, 4, 1).

Seneca beschreibt in diesem Modell die Instinktreaktion auf einen äußeren Auslöser (vgl. Wiener 2006, 28). Das Erleiden von Unrecht wird mit der Entstehung von Zorn gleichgesetzt. Ein Mensch, der sich ungerecht behandelt fühlt, wird in der ersten Phase nach Seneca ein ungutes Gefühl empfinden. Diese erste emotionale Reaktion äußert sich durch körperliche Symptome. Diese abzustellen liegt außerhalb unserer Macht. Selbst jene, die ihre Gefühle sehr stark kontrollieren können, werden die erste Phase in jeder Hinsicht durchleben. Entscheidend ist die zweite Stufe, die laut Seneca jeder Mensch willentlich setzen muss. Dieser innere Entschluss setzt aber die Fähigkeit voraus, dass man eine Situation bewerten kann. Erst wenn man sich aktiv dazu entscheidet, Gefühle wie Zorn zuzulassen, kann der Affekt auftreten. Entscheidet man sich seiner Wut freien Lauf zu lassen, verzichtet man die eigenen Emotionen auf rationale Art und Weise zu regulieren (vgl. Wiener 2006, 28 f.). In der dritten und letzten Phase, dem eigentlichen Affekt, ist eine emotionale Reaktion mit rationalen Mitteln nicht mehr aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Ein therapeutischer Eingriff ist demnach nur in der zweiten Phase möglich (vgl. Wiener 2006, 29).

Interessant bei der Darstellung des Drei-Phasen-Modells ist, dass Seneca im Gegensatz zu Cicero dieses explizit beschreibt. Durch die ähnlichen Strukturen von Ciceros *Tusculanen* mit den *Dialogi* des Seneca wird schon sehr lange angenommen, dass beide dieselbe griechische Vorlage verwendet haben. Diese Vorlage soll nach Ansicht einiger Forscher Chrysipp gewesen sein. Durch teils erhebliche Abweichungen zwischen Cicero und Chrysipp scheint aber ein anderer unbekannter Autor, der Chrysipps Schriften zusammengefasst hat, wahrscheinlicher (vgl. Wiener 2006, 23 f.). Die Ausführung des dreistufigen Modells einer Affektentwicklung fehlt bei Cicero. Daher ist zumindest anzunehmen, dass die gemeinsame Vorlage diese nicht beschrieben hatte (vgl. Wiener 2006, 27). Das lässt die Vermutung offen, Seneca habe das Drei-Phasen-Modell selbst konzipiert.

### **3.2.1. Vergleich zwischen Seneca und Albert Ellis**

Nicht nur die Anzahl der Phasen stimmen bei Seneca und Albert Ellis überein. Es lassen sich auch weitere Berührungspunkte finden. Einer emotionalen Reaktion geht immer eine äußere Situation voraus. Während Ellis diese Anfangsphase als Auslöser bezeichnet, führt Seneca diesen Punkt noch etwas weiter aus. Das Individuum nimmt den äußeren Umstand nicht nur wahr, sondern reagiert darauf mit unkontrollierbaren, körperlichen Symptomen. Auch die moderne Verhaltenstherapie kann psychische Probleme anhand von körperlichen Symptomen einordnen. Durch die *indicatio symptomatica* kann eine geeignete Therapieform für eine bestimmte psychische Störung gefunden werden. In der zweiten Phase folgt eine innere Bewertung. Dieses Bewerten wird laut Ellis von den subjektiven Wahrnehmungen und Einstellungen beeinflusst. Bei Seneca äußert sich dieser Umstand durch die Entstehung der ersten emotionalen Reaktion. Bei einem Zornigen wird sich das Gefühl, ein Unrecht bestrafen zu wollen, manifestieren. Wichtig ist, dass sich in diesem Stadium eine Person aktiv für eine Handlung entscheiden kann. Auch Albert Ellis vertritt diese These. Ein psychisch kranker Mensch wird sich durch eine für ihn schlimme Situation leichter bedroht fühlen als ein gesunder Mensch. Konkret ist ein zorniger Mensch viel gereizter und könnte viel schneller eine Äußerung oder eine Handlung falsch interpretieren, sodass er dann mit Zorn reagiert. Dieses voluntative Element ist nicht nur in der REVT fest verankert, sondern geht schon auf Seneca zurück (vgl. Bäumer 1982, 95). Die dritte und letzte Stufe bezeichnet Seneca als den eigentlichen Affekt,

der nicht mehr umkehrbar ist. Zudem ist eine therapeutische Behandlung nur sehr schwer möglich. Auch Albert Ellis bezeichnet die letzte Phase als Konsequenz, die aus den inneren Bewertungen hervorgeht. Dabei sind Verhalten und Emotionen als untrennbar voneinander zu verstehen. Obwohl der Behandlungszeitpunkt bei Seneca etwas drastischer beschrieben wird, da man nur in der zweiten Phase eine Therapie ansetzen könne, hat Ellis ein ähnliches Konzept. So will er wie Seneca den Patienten durch eine geeignete Therapieform dazu bringen, seine eigene Gefühlswelt und Gedanken zu erforschen, bevor eine schlechte emotionale Handlung auftritt. Diese Berührungspunkte zeigen eindrucksvoll, dass verhaltenstherapeutische Grundsätze auch bei Seneca zu finden sind.

### **3.3. Therapiemethoden bei Seneca**

Allgemein gehen also die Stoiker und die Vertreter der modernen REVT davon aus, dass ein Affekt nicht willkürlich auftritt, sondern das Resultat einer bewussten Entscheidung ist. Als verbindendes Element kann herausgestrichen werden, dass Situationen an sich keine emotionale Reaktion hervorrufen, sondern Situationsbewertungen. Diese Bewertungen im Patienten zu verändern, ist Ziel der Therapie sowohl bei den antiken Stoikern als auch in der REVT. Jedoch werden dazu unterschiedliche Methoden angewandt. Die REVT stellt die Heilung eines Klienten anhand einer Umwertung auf das Fundament wissenschaftlich anerkannter Methoden. Die Stoiker gehen einen Schritt weiter. Sie versuchen eine allgemeingültige Moral zu formulieren und sie dem Patienten einzubläuen (vgl. Wiener 2006, 29). Anhand dieser Moral soll der Patient entscheiden können, ob er eine Handlung setzen will oder nicht. In der modernen Verhaltenstherapie ist diese Allgemeingültigkeit nicht gegeben. Insbesondere sollen nur jene geheilt werden, die aufgrund ihrer Gefühle leiden. Ellis geht davon aus, dass nicht alle irrationalen Gedanken zu einer psychischen Beeinträchtigung führen müssen (vgl. Reinecker 1999, 402). Wenn jemand keine schädlichen Gefühle hegt, muss er auch nicht therapiert werden. In der Aggressionstherapie ist ein Konsens leichter zu finden. Aggressives Verhalten schädigt in jeder Hinsicht dem Patienten und seiner Umwelt, daher sind sich die Stoiker und die Vertreter der REVT in der Therapienotwendigkeit einig (vgl. Wiener 2006, 30).

Seneca sowie Epiktet definieren Zorn als ein unstillbares Verlangen, ein erlittenes Unrecht zu bestrafen. Der Unrechtsbegriff ist jedoch subjektiv. Daher kann es zu unterschiedlichen Definitionen von Unrecht und zu verschiedenen Bewertungen einer identen Situation kommen. So ist es nicht verwunderlich, dass ein Zorniger anders reagiert als ein friedlicher Mensch. Die Entscheidung, dem Gefühl des Zorns nachzugeben, ist deshalb ein Resultat einer falschen Situationsbewertung. An diesem Punkt ist es wichtig dem Patienten eine andere Sichtweise auf die Dinge beizubringen. Ziel der stoischen Philosophen ist es durch ein neues Selbstbewertungskonzept die *magnanimitas*, also eine gewisse Seelengröße, zu erreichen (vgl. Wiener 2006, 30).

Viele Situationen seien laut Stoikern Zorn oder aufbrausendes Verhalten ohnehin nicht wert. Seneca geht sogar noch einen Schritt weiter. Er behauptet, dass der Zorn in keiner Weise gerechtfertigt sei. Auch wenn ein Feind bewusst eine böse Handlung vollziehe, solle man nicht dem Zorn verfallen. Eine zornige Reaktion auf ein schimpfliches Verhalten würde nur einen selber beschämen, da man eine hinterhältige Handlung von einem Feind hätte vorausahnen müssen (Sen. *dial.* 4, 31). Abermals wird auf das Tierreich angespielt. Seneca vergleicht das friedfertige Verhalten auch bei wilden Tieren. So würden Schlangen friedvoll über unsere Trinkbecher schlängeln, ohne uns direkt schaden zu wollen. Im gleichen Maße sollten auch die Menschen sich nicht gegenseitig schaden wollen. Seneca spricht auch die Liebe zum Heimatland an. Für ihn ist es klar, dass man dem eigenen Land nicht schaden wolle. Wenn man einen Menschen aber schadet, so hätte man auch dem Vaterland erheblichen Schaden zugefügt (Sen. *dial.* 4, 31, 6 f.).

Um nun eine neue Situationsbewertung zu ermöglichen, bieten die stoischen Autoren eine Vielzahl von Anleitungen an, die zur Selbsthilfe anregen sollen. Epiktet bringt sehr deutlich zum Ausdruck, wie diese Übungen aussehen. Er vergleicht die Übungen und Situationen mit körperlichen Tätigkeiten. Durch regelmäßiges Üben werden Muskeln stärker. Analog ist dies auch beim menschlichen Geist der Fall. Je länger man trainiert, desto robuster wird auch die eigene Psyche. Wer täglich läuft, wird zu einem trainierten Läufer. Allerdings ist auch das Gegenteil der Fall. Wenn man schlechte Angewohnheiten oder Verhaltensweisen wie Zorn oder Habgier freien Lauf lässt, so werden diese Affekte noch stärker. Werden aber bewusst Aktionen gesetzt, die gegen einen Affekt arbeiten, so wird dieser schwächer. Im Falle des

Zorns empfiehlt Epiktet die Tage zu zählen und sich dabei vor Augen zu halten, wie lange man schon zornfrei gelebt hat. Dafür solle man sich kleine Ziele setzen und sich nach einem Tag oder einer Woche selber belohnen. Als Ansporn solle man sich zudem vorstellen, dass man von einer sympathischen Person wie etwa Sokrates ständig beobachtet werden würde (vgl. Wiener 2006, 31).

### **3.3.1. Situationsbewertung**

Seneca beschreibt in seinen *Dialogi*, dass Präventivmaßnahmen gesetzt werden müssen. Im Speziellen gilt es für zornige Personen, Situationen zu vermeiden, die ihre Wut auslösen können. Seneca vergleicht dies mit einem Feuer, dass durch zusätzliches Feuer noch mehr angefacht wird (Sen. *dial.* 4, 20, 2). Für hitzige Gemüter seien zudem Spiele sehr hilfreich. Eine körperliche Ertüchtigung würde nämlich den Geist entspannen und zusätzlich ordnen (Sen. *dial.* 4, 20, 3). An einer späteren Stelle vergleicht Seneca den Geist eines gesunden Menschen mit dem Teil der Welt, der sich über den Wolken befindet. In dieser Atmosphäre würden weder Wolken sein, noch würden Stürme in diesem Teil des Universums wüten. Insbesondere wäre dieses Gebiet *omni tumultu caret* (Sen. *dial.* 5, 6, 1), also frei von jeder Unruhe. Bei einem zornigen Menschen würden diese Analogien nicht zutreffen. Er würde weder eine gemäßigte Sprache verwenden noch seinen Pflichten mit bestem Gewissen nachkommen können (Sen. *dial.* 4, 31).

Seneca gibt ebenfalls eine Anleitung, wie man an bestimmte Situationen herangehen soll. So solle man sich stets vor Augen halten, welche Kraft man aufbringen kann, um eine Situation zu meistern. Einen großen Einfluss habe demnach auch unsere Umwelt, die mit ihren Erwartungen eine erdrückende Last darstellen kann. Andere Menschen können versuchen, die Hoffnung, die einem inne wohnt, zerstören zu wollen. Wieder andere können versuchen, diese Hoffnung zu mindern und schlecht reden zu wollen (Sen. *dial.* 5, 6, 4). Um diesem Umstand nun zu entgehen, spricht Seneca davon, dass man sich seiner Kräfte stets gewahr sein muss. Dies solle nicht nur im öffentlichen, sondern auch im privaten Bereich berücksichtigt werden. Wenn man mit einer Aufgabe betraut werde, so solle man auch einen Plan ausarbeiten, wie man die gesetzten Ziele erreichen kann. Bei einer labilen Person könne es vorkommen, dass sie sich wertlos fühle, wenn sie einfache Aufgaben nicht mehr

lösen kann. Durch das Gefühl des Versagens wünsche sie sich, dass alle Aufgaben leichter zu bewältigen seien (Sen. *dial.* 5, 7, 1). Dieses deprimierende Gefühl würde sich laut Seneca bei einem temperamentvollen und einem gefühlskalten Menschen unterschiedlich auswirken. Der Temperamentvolle würde demnach zu Zorn tendieren, während eine träge Person zu einer Depression neige. Um diesem Gefühlszustand entgegenzuwirken, betont Seneca abermals, dass man sich kleine Ziele setzen solle und die eigenen Handlungen im Bereich des Möglichen liegen sollen. Zudem solle man sich keine Ziele setzen, von denen man überrascht sei, wenn man diese schlussendlich auch erreiche (Sen. *dial.* 5, 7, 2).

Dieser Gedanke lässt sich, wie zuvor beschrieben, in der modernen REVT wiederfinden. In Anlehnung an Epiktet, der ebenfalls von einer Abwägung der eigenen Möglichkeiten spricht, geht die REVT von zwei Arten von Situationen aus: jene, die wir bewältigen und jene, die wir nicht bewältigen können. Dieser Punkt zeigt, dass auch Seneca im Sinne der stoischen Gedankenwelt schreibt und die REVT Verbindungen zu ihm aufweist. Darüber hinaus ist auch bei Seneca die Umwelt für die psychische Gesundheit entscheidend. Wie im vorherigem Kapitel erwähnt, ist die Gesellschaft von positiven Menschen und Vorbildern für die Erlernung von richtigen Verhaltensweisen unerlässlich (Sen. *dial.* 5, 8, 1 f.) .

### **3.3.2. Präventivmaßnahmen**

Wie bei allen stoischen Gelehrten, steht auch bei Seneca in der Therapie die Lektüre von Gedichten an erster Stelle, um vor allem den Affekt des Zorns zu zügeln. Doch auch das Lesen von historischen Büchern kann zur Beruhigung des Geistes beitragen. Das Spielen von Musikinstrumenten zählt auch zu den Maßnahmen, die Seneca empfiehlt, um sich auf andere Gedanken zu bringen. Selbst Pythagoras solle sich durch das Spielen einer Lyra beruhigt haben (Sen. *dial.* 5, 9, 1 f.). Im Gegensatz dazu soll das Verwenden einer Trompete und einer Tuba vermieden werden, da sie als Reizmittel allgemein bekannt seien. Darüber hinaus sind Farben sehr wichtig. Für Menschen mit verwirrtem Geist sollen bestimmte Farbtöne eine beruhigende Wirkung haben. Grün erziele diesen Effekt, wogegen grelle und leuchtende Farben vermieden werden sollen (Sen. *dial.* 5, 9, 2).

Des Weiteren sollen Gerichtsgebäude gemieden werden, da sie das Gefühl von Schuld implizieren und einen schwachen Geist zusätzlich belasten können. Zudem soll darauf geachtet werden, dass der Körper nicht zu sehr strapaziert wird. Dabei spielen Hunger und Durst eine wichtige Rolle. Man soll stets genug essen und trinken, da sonst der Geist durch die körperlichen Symptome leiden könne. Zu viel Essen sollte man aber auch nicht, da der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist und man sich nicht mehr auf seine Arbeit konzentrieren kann (Sen. *dial.* 5, 9, 3 f.). Darüber hinaus sei ein ermüdeter Mensch immer streitsüchtig. Jedwede Art von Konversation sei damit nicht mehr möglich, da das kleinste Missverständnis schon zu einer Zornreaktion führen kann (Sen. *dial.* 5, 9, 5). Daher gilt es stets die körperliche und geistige Balance zu halten, um nicht in Rage zu verfallen.

### **3.4. Ursachen für psychische Erkrankungen**

Einer der Ursachen, die Seneca vor allem dem Affekt des Zorns anlastet, ist der außerordentliche Luxus. Der Überfluss an Nahrungsmitteln und Sklaven verleite viele dazu, bestimmte Erwartungshaltungen aufzubauen. Diese Erwartungen würden sich durch Überempfindlichkeit äußern. Wird der Auftrag eines Sklaven nicht ordnungsgemäß ausgeführt, so neigen ihre Herren dazu schnell in Zorn zu geraten. Dies kann bereits bei einer Kleinigkeit beginnen. Als Beispiel führt Seneca die Langsamkeit eines Sklaven oder die leichte Verschiebung eines Tisches an (Sen. *dial.* 4, 25, 1).

Im späteren Verlauf seiner *de ira* gibt Seneca an, dass jeder Mensch einen individuellen Auslöser für eine Affekthandlung hat. Daher ist es wichtig, sich stets selbst zu beobachten und zu wissen, welche Situationen welche Handlungen hervorrufen (Sen. *dial.* 5, 10, 1). Es sei auch relativ leicht festzustellen, ob man sich in einer Situation unwohl fühle oder nicht. Er bringt dies mit folgenden Worten zum Ausdruck: *morborem signa praecurrunt* (Sen. *dial.* 5, 10, 2). Indem sich die Vorzeichen einer Affekthandlung immer im Vorfeld äußern, kann man darauf reagieren und sich beruhigen. Sowie bei einem Sturm der Regen als Vorbote kommt, so kann man bei verschiedenen psychischen Erkrankungen bestimmte Symptome im Vorfeld beobachten (Sen. *dial.* 5, 10, 2). Seneca vergleicht dies mit einer Person, die an Epilepsie leidet. Diese Person spüre den Anflug eines Anfalls durch ein

Kältegefühl in den Extremitäten. Auch ein Schwund der Sehkraft könne als Vorzeichen auftreten. Als Gegenreaktion versuche sie sich durch verschiedene Gerüche bei Bewusstsein zu halten und durch warme Umschläge die Gliedmaßen zu wärmen. Sollte sich der Zustand verschlechtern, so würde diese Person einen Ort aufsuchen und ihren Anfall bekommen, ohne dass irgendjemand dies mitbekommt (Sen. *dial.* 5, 10, 3). Genauso solle man bei Affekten vorgehen.

### **3.5. Perspektivenwechsel**

Hand in Hand mit der modernen REVT geht die Annahme Senecas, dass man durch die eigenen Einstellungen falsche Gedanken und Erwartungen an die Umgebung stellt. Dieser Umstand birgt die Gefahr, dass man von ihr enttäuscht wird. Die Enttäuschung kann sich in einer psychischen Störung ausdrücken. Um diesem Aspekt entgegenzuwirken, will Seneca, genauso wie die Therapeuten in der REVT, einen Perspektivenwechsel im Patienten auslösen. Dabei ist es wichtig, sich in den "Täter" hineinzusetzen. Man muss sich die Frage stellen, warum eine Person gewisse Handlungen oder Fehler gemacht hat, die einen verärgert haben. So solle man nicht verärgert sein, wenn Menschen in der Umgebung Fehler machen. Wenn dies der Fall wäre, dann müsste man laut Seneca auch Kindern böse sein, da sie in absehbarer Zeit immer Fehler machen würden. Zudem könnten Personen im Irrtum handeln und davon überzeugt sein, das Richtige zu tun. Dies solle man ignorieren, da dies viel effektiver ist als Zorn (Sen. *dial.* 4, 26, 6).

Wieder kommt der Vergleich mit dem Tierreich ins Spiel. Ein Tier kann einem Menschen nichts Böses antun, da es unfähig ist eine bewusste Handlung zu setzen. Daher kann man einem Tier nicht böse sein (Sen. *dial.* 4, 26, 4). Ein weiser Mann würde immer die Fehler seiner Umgebung verzeihen und versuchen gemeinsam mit den anderen diese auszumerzen (Sen. *dial.* 4, 10). Als Hauptfaktor für eine Änderung der Perspektive nennt Seneca die Zeit. Eine jähzornige Person wird im Affekt alles daransetzen, ein Unrecht zu rächen. Um dies nun zu verhindern, solle man sich bei jeder Entscheidung genug Zeit lassen. Viele Menschen neigen dazu, vom Schlimmsten auszugehen. Die meisten würden urteilen, bevor sie sich eine bestimmte Meinung gebildet oder den Angeklagten zumindest angehört haben. Daher kann es sein, dass man im Übereifer Unschuldige verurteilt. Allgemein soll



eine Bestrafung eines Menschen nicht sofort, sondern nach einer gewissen Zeit erfolgen. Eine Verurteilung kann noch immer vollstreckt werden. Ist sie aber schon verhandelt worden, kann man das Urteil nicht mehr zurücknehmen. (Sen. *dial.* 4, 22). Zeit ist auch in der REVT von großer Bedeutung. Die Behandlungen von Patienten sind, wie eingangs erörtert, individuell zu gestalten. Es gibt keine fixen Fahrpläne oder Vorlagen für Therapien. Jeder Mensch ist individuell, also braucht auch jeder individuell viel Zeit, um eine psychische Störung zu überwinden.

### **3.6. Das Vorgehen des Therapeuten**

Seneca gibt in den ersten beiden Büchern seiner *de ira* die Anleitung dazu, wie man die psychischen Probleme, allen voran den unkontrollierten Zorn, durch Präventivmaßnahmen und Perspektivenwechsel erfolgreich behandelt. In seinem letzten Buch wagt er den Schritt, dem geheilten Leser Empfehlungen zu geben, wie er seinem Umfeld therapeutisch und beratend zur Seite stehen kann (vgl. Wiener 2006, 33). Im Idealfall sind die Lesenden, wenn sie seine Ratschläge bisher verstanden und verinnerlicht haben, dazu in der Lage auch anderen Menschen die Schritte zur Heilung ihrer Affekte weiterzugeben. Im ersten Kapitel des fünften Buches der *Dialogi* lassen sich abermals Verbindungen zur REVT finden. So beschreibt er, dass der Therapeut eine gewaltige Verantwortung hat und eine gewaltige Last trägt. Man müsse auf jeden Menschen individuell eingehen und in der Lage sein maßgeschneiderte Hilfestellungen zu geben. Dies wird besonders in der folgenden Passage deutlich:

*"Consilium pro moribus cuiusque capiendum erit; quosdam enim preces uincunt, quidam insultant instantque summissis, quosdam terrendo placabimus; alios obiurgatio, alios confessio, alios pudor coepto deiecit, alios mora, lentum praecipitis mali remedium, ad quod nouissime descendendum est."*

(Sen. *dial.* 5, 1, 2)

Im ersten Satz wird von Seneca hervorgehoben, dass die Behandlung für gewisse unangebrachte Verhaltensweisen (*moribus*) bei jedem unterschiedlich anzulegen sei. Einige Unterschiede werden nun von Seneca aufgelistet. Während einigen durch ein Flehen beizukommen sei, seien andere durch Beleidigungen im Zaum zu halten.

Wieder andere wären durch eine Bedrängung hörig. Auch verschiedene Strategien des Therapeuten werden angedeutet. So ließen sich einige durch Kritik, wieder andere durch Eingeständnisse der Fehler auf den rechten Weg zurückführen. Auch durch die Erzeugung eines Schamgefühls und durch einen Aufschub ihrer Probleme könne dem Patienten geholfen werden. Den Aufschub rechtfertigt Seneca damit, dass diese Art der Therapie nur angewendet werden sollte, wenn alle anderen Strategien versagt haben.

Laut Seneca sei die Minderung des Zorns nicht durch ein simples Gespräch beizukommen. Dies wäre *surda et amens* (Sen. *dial.* 5, 39, 2), also gefühlslos im Sinne von taub und wahnsinnig. Daher empfehle er den Therapeuten eindeutig: *dabimus illi spatium* (Sen. *dial.* 5, 39, 2). Hier spielt er wieder auf den Faktor Zeit an, der für eine erfolgreiche Behandlung unerlässlich ist. Eng verbunden mit der Zeit sei der Begriff der Ruhe, *quies* (Sen. *dial.* 5, 39, 2), die auch bei vielen anderen Krankheiten als erste Behandlungsmethode angeführt wird. Der Patient brauche in erster Linie eine Entspannung, bevor er sich seinen Problemen zuwenden kann. Durch diese Distanzierung könne ein Rückfall vermieden und eine schnellere Heilung laut Seneca erfolgen (Sen. *dial.* 5, 39, 3).

Um bei einem wütenden Menschen diese Art der Ruhe und Distanzierung zu erreichen, sollte der Therapeut den Zorn des Patienten nutzen und ihm zusprechen, dass er mit seiner Gefühlsregung richtig liege. Da ihm ein Unrecht widerfahren sei, müsse man eine angemessene Strafe für den Verantwortlichen finden. Daher solle man sich nicht sofort rächen, um einen geeigneten Plan aufstellen zu können. Auf diese Art könne der verantwortlichen Person noch ein viel größerer Schmerz zugefügt werden. Auch wenn der Zorn des Betroffenen anfangs nicht abzunehmen scheint, wird durch den Aufschub der Rache die notwendige Zeit gewonnen, um den Patienten richtig zu behandeln. In der "Planungsphase" kann die Wut des Patienten durch das bewusste Erzeugen von Schamgefühl oder Angst vor der eigenen Rache geschmälert werden. Bei einer schwachen Ausprägung von Zorn kann der Patient hingegen durch Gespräche oder Lektüre von seinen Racheplänen abgelenkt werden (Sen. *dial.* 5, 39, 3 f.). Dieses Täuschungsmanöver sieht Seneca als gerechtfertigt. So schreibt er: *Quaedam non nisi decepta sanantur* (Sen. *dial.* 5, 39, 4). Einige Krankheiten könnten nur durch eine Täuschung des Patienten geheilt werden.

### **3.7. Seneca als Vordenker der REVT**

In den vorherigen Kapiteln wurde gezeigt, wie eng die Gedankengänge des Seneca mit der heutigen REVT verbunden sind. Nicht nur das Drei-Phasen-Modell von der Wahrnehmung eines äußeren Umstandes bis hin zum tatsächlichen Ausdruck einer Emotion sind sich sehr ähnlich. Sie scheinen auch in der gemeinsamen Vorlage mit Ciceros *Tusculanen* nicht aufzutauchen. Daher könne es durchaus sein, dass Seneca selbst dieses Modell entwickelt hat. Auch der wichtige Faktor Zeit und die individuelle Erstellung eines Therapieplanes sind zentrale Punkte in beiden Konzepten.

Wie Albert Ellis und Epiktet spricht sich Seneca für eine Bewertung der eigenen Stärken und Schwächen aus. Dabei müsse der Klient in der Lage sein die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen. Situationen, die man nicht selbst bewältigen kann, soll man entweder vermeiden oder in kleinere Teile zerlegen, um die auferlegte Aufgabe meistern zu können. Auch die REVT geht von zwei Situationen aus, mit der sich ein Mensch konfrontiert sieht: jene, die man bewältigen und jene, die man nicht bewältigen kann. Für den Patienten ist es wichtig, sich auch eingestehen zu können, dass man eine Herausforderung nicht schaffen kann. Auch Situationen, die man nicht ändern kann, solle man hinnehmen. Seneca illustriert dies mit dem Verbrechen eines Feindes. Man solle nicht sofort darauf reagieren, da das Einsetzen von Zorn einen selbst beschäme. Daher solle man sich bei der Verurteilung von Feinden Zeit lassen, da dann die Wut verfliegen würde und man ein besseres Urteil sprechen könne.

Eng miteinander verbunden sind auch die Gedanken bezüglich den Erwartungen, die man an die eigene Umgebung stellt. Ellis bezeichnet die Erwartungshaltung, die man einer anderen Person auferlegt, mit *Other-Demandingness*. Patienten mit hohen Erwartungen an ihr Umfeld haben ein hohes Risiko von ebendieser enttäuscht zu werden. Dies könne sich in einer psychischen Störung äußern. Auch Seneca warnt ausdrücklich davor sich von anderen Menschen etwas zu erwarten. Diese können Fehler machen und sich unangebracht verhalten. Seneca legt Wert darauf sich in den Täter hineinversetzen zu können. Nur dann könne man die Handlungen der anderen nachvollziehen und entsprechend darauf reagieren. Zudem hätte das Umfeld einen sehr großen Einfluss auf die innere Gefühlswelt. Er empfiehlt sich mit

positiven und vorbildhaften Personen zu umgeben, da die guten Eigenschaften und Verhaltensweisen auf einen übergehen können.

Diese Überschneidungen zeigen, dass auch Seneca die Grundlage mit der REVT in seinen theoretischen Schriften teilt. Als stoischer Philosoph ist ihm die Kontrolle der Affekte und die Abwägung verschiedener Situationen sehr wichtig. Daher kann auch er als Vordenker der modernen REVT angesehen werden. Aufgrund der theoretischen Überschneidungen kann die REVT bei der Interpretation von Senecas Tragödien herangezogen werden. In den nächsten Kapiteln werden die drei Tragödien *Medea*, *Hercules furens* und *Oedipus* unter diesem Aspekt untersucht. Dabei wird auf die Hauptfrage dieser Arbeit näher eingegangen, inwiefern die REVT neue Erkenntnisse beisteuert und welche Auswirkungen diese Entdeckungen haben könnten.

## 4. Verhaltenstherapeutische Ansätze in Senecas Tragödien

### 4.1. Medea

Die erste Tragödie, die genauer untersucht wird, ist *Medea*. Durch die Darstellung ihres Zorns, der in jeder Phase des Stücks präsent ist, hebt sie sich von den anderen Tragödien *Hercules furens* und *Oedipus* stark ab. Da die Konzepte zwischen REVT und Seneca anhand seiner *de ira* verglichen wurden und die Wut bei Medea stärker zum Ausdruck kommt als in den beiden anderen Werken, macht sie den Anfang.

#### 4.1.1. Anrufung der Götter

Bereits zu Beginn der Tragödie *Medea* kann der Rezipient erkennen, dass die Frau des Argonauten Iason durch den Affekt des Zorns in Wahnsinn verfällt. Sie hatte erfahren, dass ihr Gemahl die Tochter des Königs von Korinth, Creusa, heiraten will. Durch diese Information erzürnt, ruft sie die Götter an, die ihr bei der Durchführung ihrer Rache helfen sollen. Dabei richtet sie u. a. ihr Flehen direkt an die Rachegöttin persönlich. Diese als *sceleris ultrices deae* (Sen. *Med.* 13) bezeichnete Gottheit soll den Tod der neuen Gemahlin Iasons sowie der gesamten Königsfamilie herbeiführen (Sen. *Med.* 17 f.).

Bereits in dieser kurzen Szene wird klar, dass Medea die ersten beiden Phasen der Affektentstehung nach Seneca überwunden zu haben scheint. Ihr Hass auf Iason ist derart ausgeprägt, dass sie sich sofort den Tod ihrer Rivalin und deren gesamten Familie wünscht. Doch ihre Wut geht noch darüber hinaus. So wünscht sie ihrem Gemahl ein langes Leben. Allerdings solle es voll von Schmerzen und Klagen sein. Iason solle *uiuat; per urbes erret ignotas egens exul pauens inuisus incerti laris* (Sen. *Med.* 20 f.). Dieses Leiden solle sich also in der Form äußern, indem er durch fremde Städte irrt, arm und verhasst als Verbannter leben und niemals ein sicheres Zuhause finden soll. Insbesondere soll er sich wünschen, dass er *me coniugem opto* (Sen. *Med.* 22). Er solle also den Wunsch hegen, Medea wieder als seine Ehefrau zurückzubekommen. Mit dieser Beschwörung sollen zudem dem Leser die vergangenen Verbrechen, die sie als Ehefrau für Iason begangen hatte, vor Augen geführt werden (vgl. Zwierlein 1986, 133).

Der *primus motus non voluntarius* (Sen. *dial.* 4, 4, 1), die erste Phase bei Senecas Affektentwicklung, wird für niemandem außer dem Rezipienten ersichtlich. Medea hat bereits auf eine äußere Situation, in dem Fall die Nachricht über die Hochzeit ihres Ehemannes, reagiert. Die Hochzeit stuft sie sofort als eine Untat ein, die ihr bewusst von Iason angetan worden ist. Dies kommt dadurch zum Ausdruck, indem sie nicht nur die Rachegöttin anruft, sondern sich auch auf jene beruft, die für die Ehe zuständig sind (Sen. *Med.* 1-4). Mit der neuen Hochzeit habe Iason eine Untat vollbracht, die nach Meinung der Medea im höchsten Maße zu bestrafen sei. Dies ist laut Seneca ein Merkmal des zweiten *motus* einer Affektentwicklung. Äußerliche, körperliche Symptome, wie sie Seneca beschreibt, treten für den Leser nicht ersichtlich auf.

In diesen beiden Stufen wäre eine Behandlung nach Seneca noch möglich. Doch nun stellt sich die Frage, wann und wie sich Medea aktiv zur Rache entschieden hat. Allgemein setzt Seneca sehr oft das Mittel der Selbstaufforderung ein, um die Entscheidung zu einer bewussten emotionalen Reaktion deutlich zu machen (vgl. Wiener 2006, 36 f.). Im Fall Medea wird diese Entscheidung sehr früh nach der ersten emotionalen Reaktion geschildert. So spricht sie:

*Per uiscera ipsa quaere supplicio uiam,  
si uiuis, anime, si quid antiqui tibi  
remanet uigoris; pelle femineos metus  
et inhospitalem Caucasum mente indue.*

(Sen. *Med.* 40-43)

Mit diesen Worten motiviert sich Medea selbst zur Tat. Sie spricht die eigene Kraft ihres Herzens an, die, wenn sie in ihr lebt, aufflammen möge. Sie möge die Furcht vertreiben und ihr Kraft geben. Die Stärke ihres Geistes soll einer unwirtlichen Gebirgskette des Kaukasus entsprechen. Mit diesen Worten impliziert Seneca, dass Medea bereits die dritte Phase ihres Zorns erreicht hat. Mit der willentlichen Entscheidung, ihrer Wut freien Lauf zu lassen, hat sie den *tertius motus* erreicht. Daher scheint der unkontrollierte Ausbruch des Zorns bei Medea unausweichlich.

Jedoch können laut Seneca andere Affekte eine emotionale Reaktion verhindern. Denn obwohl sich Medea bereits in der dritten und letzten Phase ihres Affekts befindet, ist damit noch nicht gesagt, dass sie nicht mehr von ihrem Plan abzuhalten

ist. In diesem Auszug wird deutlich, dass Medea eine "weibliche Angst" (*femineos metus*) besitzt. Diese Angst wirkt hemmend auf ihren Zorn. Daher muss sie erst in den späteren Abschnitten diese Angst überwinden. Mit der Aufforderung an die eigene innere Kraft will sie einen ersten Schritt wagen, dieser Angst beizukommen.

Ein weiterer Affekt, der auf Medea einwirkt, ist die andauernde Liebe zu Iason. Diese beiden Hemmungen muss Medea im Laufe der Handlung verlieren, um ihrem Zorn unkontrolliert Ausdruck verleihen zu können (vgl. Wiener 2006, 38). An einer späteren Stelle betont Medea, dass sie niemals aus Zorn allein eine Untat begangen habe. Vielmehr habe sie durch einen *infelix amor* (Sen. *Med.* 136) gewütet. Medea reflektiert über ihre Taten und kommt zu dem Schluss, dass sie rein aus Liebe die vorherigen Verbrechen begangen habe. Dass Liebe auch ein aggressives Verhalten implizieren kann, hat Seneca in seinen *Dialogi* ebenfalls erwähnt. So führt er neben physischen Erkrankungen und Arbeit auch die Liebe als Ursache von Aggressionen an (Sen. *dial.* 4, 20, 1).

#### **4.1.2. Medeas Zorn in Hinblick auf die REVT**

Wie im Text klar ersichtlich, ist Medea schon sehr früh in Senecas Werk dazu bereit, dem Gefühl des Zorns nachzugeben. Nach dem Modell von Albert Ellis ist sie ebenfalls durch alle drei Phasen einer Affektentwicklung gegangen. In Phase A erfährt sie, dass ihr Gemahl eine andere heiraten will. Dieser äußere Umstand wird von ihr wahrgenommen. Phase B ist die innere Bewertung, die Medea auch sehr schnell hinter sich lässt. Durch die unverzeihliche Tat, eine andere zu heiraten, bewertet Medea diese Handlung als Frevel, der ihr angetan wurde. Daher wünscht sie sich voller Inbrunst, dass alle anderen, die für diese Situation verantwortlich sind, leiden müssen. Die eigentliche Handlung und somit Phase C wird an anderen Stellen deutlich erkennbar. So tötet sie nicht nur die gemeinsamen Söhne mit Iason, sondern auch König Creon und seine Tochter (Sen. *Med.* 879-890 und 945-1025).

Ihre Gedankengänge lassen sich mit der REVT eindeutig nachverfolgen und werden von Seneca im Text klar motiviert. Mit zwei der drei *Demands* nach Ellis werden die irrationalen Gedanken Medeas eindeutiger. In der *Other-Demandingness* verlangen Patienten, dass ihr Umfeld freundlich und fair ist. Dieser Umstand ist bei Medea nicht gegeben. Durch die Hochzeit Iasons und Creusas fühlt die betrogene Medea, dass

ihre Erwartungen an ihren Gemahl bitter enttäuscht worden sind. Iason hätte ihrer Vorstellung nach zu ihr zurückkommen müssen. Zudem empfindet sie es als eine ungeheure Gräueltat, dass Iason sie in der fremden Stadt Korinth alleine zurücklässt (Sen. *Med.* 118-121). Werden bestimmte Erwartungen im Patienten von anderen enttäuscht, schiebt er die Schuld am eigenen Leid auf sie. Sie hätten zudem verdient, bestraft zu werden und unglücklich zu sein. Auch dies bringt Seneca durch die Worte der Medea ganz klar zum Ausdruck. Iason sei *durus* (Sen. *Med.* 120), also herzlos. Die anderen hätten eine harte Strafe ebenfalls verdient. So richtet sich ihre Wut nicht nur gegen Iason und seine neue Gattin, sondern auch gegen den König Creon. Dieser würde selbst schuld an der Sache sein: *Culpa est Creontis tota* (Sen. *Med.* 143). Er würde seine Macht missbrauchen und Ehen willkürlich annullieren, er würde sogar eine Mutter von ihren Kindern wegreißen (Sen. *Med.* 144 f.). Der Umstand, dass Medea Creon verurteilt, Iason aber vorerst verschonen will, zeigt, dass in dieser ersten Szene ihr *amor* noch stärker ist als ihre *ira* (vgl. Heldmann 1974, 107 f.). Prompt will Medea eine Verurteilung und Bestrafung des Königs. Insbesondere solle er *petatur, solus hic poenas luat, quas debet* (Sen. *Med.* 146-147). Er solle also geschlagen werden und jene Strafe erhalten, die er mit seinem frevelhaften Verhalten verdient hätte.

An einer anderen Stelle werden die irrationalen Forderungen von Medea noch deutlicher offenbart. Bei der Konfrontation mit Iason kann sie nicht anders, als ihm die Schuld an ihrem Leid zu geben. Sie beschuldigt ihn zahlreicher Verbrechen, die Iason sofort verneint und sie fragt, welche Untaten sie meine. Sie kontert, dass er an allen Verbrechen Schuld trage, die sie wegen ihm begangen hatte (Sen. *Med.* 498). Als Iason seine Schuld nicht anerkennen will, wird Medea wütend und beteuert, dass nur er an ihren Verbrechen schuld sein kann. Sie habe alles zu seinem Vorteil getan, und wem ein Verbrechen zum Vorteil gereicht, der sei auch der Schuldige (Sen. *Med.* 500-503). Während sie alles für ihn getan hätte, habe Iason hingegen nichts für sie getan. Iason will auf die Anschuldigungen reagieren. Er will ihr begreiflich machen, dass er Creusa nur wegen seiner Kinder heiraten müsse. Darüber hinaus habe er den König angefleht, Medea am Leben zu lassen. Doch sie will nichts davon wissen. Sie sehe die Gnade, am Leben zu sein, als Strafe an (Sen. *Med.* 431-520). Diese Äußerungen von Medea deuten ganz klar darauf hin, dass sie ihr Umfeld für ihre Probleme und ihre Gefühle verantwortlich macht. Sie will und kann nicht mehr



wahrnehmen, dass sie für ihr Handeln selbst verantwortlich ist. Für sie haben alle eine angemessene Strafe verdient. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass Medea am Ende des Dialogs beschließt ihre gemeinsamen Kinder umzubringen, da dies der größte Schwachpunkt von Iason sei (Sen. *Med.* 549 f.). Dazu kommt, dass Personen, die ihre irrationalen Forderungen und Gedanken durch die *Other-Demandingness* entwickeln, laut Ellis zur Rachsucht und Selbstmitleid neigen. Diese beiden Eigenschaften zeichnen Medea insbesondere im Dialog mit ihrem früheren Ehemann, aber auch über das gesamte Werk hinweg aus.

Durch die fehlerhaften Gedanken in ihrer *World-Demandingness* können sich ebenfalls die psychischen Probleme der Medea plausibler machen. Patienten stellen an ihre ökologische Umwelt die Forderung, dass die Lebensbedingungen immer zufriedenstellend sein müssen. Ist dies nicht gegeben, so werden Gefühle wie Zorn und Depression viel stärker wahrgenommen. Dies ist auch bei Medea der Fall. Iason habe nicht nur ihre Erwartungen enttäuscht, sondern habe sie auch noch in einem fremden Land verlassen. Das bringt Medea mit *sedibus exteris* (Sen. *Med.* 119) zum Ausdruck. Eine fremde Umgebung kann gewisse Forderungen nach Sicherheit und Sorgenfreiheit, wie es Patienten oft pflegen, nicht erfüllen. Dies senkt für Medea noch zusätzlich ihre Frustrationsgrenze, wodurch ihr Wutausbruch nur noch schlimmer wird. Ein weiterer Aspekt in dieser Kategorie ist das Gefühl von Patienten, jede Situation in vollen Zügen genießen zu müssen. Wird diese Erwartung enttäuscht, so neigen Patienten dazu, ihre Existenz als nicht mehr lebenswert zu empfinden. Im Dialog mit ihrer Amme kommt dieser Gedanke zum Ausdruck. Die Amme versucht Medea von ihrer unkontrollierten Wut abzubringen. Dabei erwähnt sie, dass Medea beim Versuch, ihre Rache durchzusetzen, auch sterben könne. Dies bringt sie mit einem einzigen Wort zum Ausdruck: *moriere* (Sen. *Med.* 170). Auch wenn Medea im späteren Verlauf zugibt, dass sie nach ihrer Rache fliehen wolle, erwidert sie der Amme zunächst: *cupio* (Sen. *Med.* 170). Die Sehnsucht nach dem Tod ist Ausdruck dafür, dass Medea ihr Leben nicht mehr als lebenswert erachtet. Sie sehnt sich nach dem Tod, doch sie will sich zuvor an ihrem Umfeld rächen. Dies sind eindeutig irrationale Gedankengänge, die Personen in der *World-Demandingness* haben.

#### **4.1.3. Das therapeutische Gespräch der Amme**

Nachdem Medea ihren Zorn artikuliert hat und die Bestrafung ihrer Umgebung erreichen will, spricht sie mit ihrer Amme über ihre Pläne. Sie verwünscht Iason und König Creon, da sie nichts anderes als eine Strafe verdient haben. Schon mit den ersten Worten der Amme wird klar, welches Ziel sie verfolgt: die Milderung des Zorns. So mahnt die Amme zur Stille. Man solle nicht laut von seinem Zorn sprechen, sondern sich still dem Gefühl der Wut hingeben (Sen. *Med.* 150 f.). Denn nur derjenige, der seine Wunden still erträgt, kann sie auch zurückzahlen. Hierbei wird die Mahnung zur Zurückhaltung mit den Worten *aequo mutus animo* (Sen. *Med.* 152) beschrieben. Man solle also mit Gelassenheit eine Rache erwarten. Diese Balance zwischen stiller Wut und offener Rache beschreibt die Amme genauer. So würde ein verdrängter Zorn schaden, während offener Hass eine Gelegenheit zur Rache gänzlich vernichte (Sen. *Med.* 153 f.). Zudem solle Medea sich den Umständen anpassen, um ihre perfekte Rache zu bekommen (Sen. *Med.* 175).

Als Leser Senecas *Dialogi* wird einem bewusst, auf was er in dieser Szene anspielen will. Im dritten Buch seiner *de ira* beschreibt er genau diese Art von Behandlungsmethode. Die Amme widerspricht keineswegs der leidenden Medea. Sie will sie nicht aktiv an der Ausführung ihrer Rache hindern. Anstatt mit vernünftigen Worten Medeas Wut zu verhindern, spielt die Amme auf Zeit. Dies ist nach Seneca wichtig, um einen sehr zornigen Menschen behandeln zu können. Der Therapeut soll demnach dem Patienten recht geben, dass ihm ein Unrecht widerfahren sei und dass man darauf angemessen reagieren müsse. Doch diese Reaktion dürfe nicht sofort geschehen, da man sonst Gefahr laufe anderen seine Pläne zu offenbaren oder zu voreiligen Verurteilungen zu kommen (Sen. *dial.* 5, 39 f.). Dies ist ganz klar Ziel der Amme. Das Versprechen, zu einem späteren Zeitpunkt zuzuschlagen, soll ihr die nötige Zeit geben, Medea auf den richtigen Weg zurückzubringen. Durch dieses Täuschungsmanöver kann die Amme als Therapeutin gesehen werden, die Senecas Konzepte kennt und sie anzuwenden versucht.

Auch in der modernen REVT kommt diese Methode zur Anwendung. Bei Patienten mit einem Borderline-Syndrom kann es hilfreich sein den Klienten in seinem Glauben zu bestätigen. Dadurch kann der Patient seine eigenen falschen Gedankengänge erkennen. Darüber hinaus wird durch diese Täuschung Zeit gewonnen. So kann man

behaupten, dass die Amme sowohl im Sinne Senecas, als auch im Sinne der REVT versucht, Medeas Hass zu zügeln und zu behandeln.

Als die Amme erkennt, dass sich Medea nicht beruhigen kann und will, setzt sie eine andere Technik ein, um den Zorn zu mindern. Seneca postuliert, dass ein anderer Affekt eine Gefühlsregung überdecken kann (Sen. *dial.* 5, 39, 4). Daher versucht die Amme nun, Medeas Wutausbruch mit Angst im Zaum zu halten. So will sie sie auf ihre soziale Stellung hinweisen. Da Medea in einem fremden Land und unter einem fremden Herrscher lebe, müsse sie den nötigen Respekt für den König, in diesem Fall Creo, aufbringen. Insbesondere solle man den König fürchten. Doch Medea lässt sich nicht einschüchtern. Sie erwidert, dass ihr Vater auch ein König sei (Sen. *Med.* 168). Mit dieser Szene verweist Seneca ebenfalls auf seine *Dialogi*. Am Anfang des ersten Buches über den Zorn behauptet er, dass Zornige ihre soziale Stellung vergessen. So wollen sie eine Autoritätsperson nicht erkennen, da sie sie ohnehin nicht an der Rache hindern könne (Sen. *dial.* 3, 3, 2). Daher stellt sich der Versuch der Amme, Medea auf ihre niedrigere Stellung in der Gesellschaft von Korinth anzusprechen, von vornherein als aussichtslos heraus. Wie sich zeigt, hatte dieser Versuch Medea zu beruhigen keine Wirkung. Daher lenkt die Amme schnell ein und versucht die Angst vor dem Tod in Medea hervorzurufen. So fragt sie: *Non metuis arma?* (Sen. *Med.* 169). Doch auch diese Frage verneint Medea. Somit wird für den Leser ersichtlich, dass sich Medea voll und ganz ihrem Verlangen nach Rache hingibt und sich bewusst dafür entscheidet. Obwohl die Amme versucht, therapeutisch im Sinne von Seneca und der modernen REVT einzugreifen, hat sie bei Medea keinen Erfolg. Doch nicht nur das. Im folgenden Dialog mit König Creo wird deutlich, dass das Zusammentreffen der beiden die innere Gefühlswelt von Medea nur noch mehr verschlimmert.

#### **4.1.4. Konfrontation mit König Creo**

Schon zu Beginn dieser Episode wird klar, welche Einstellungen Creo gegenüber Medea hat. Dieser fürchtet sich vor ihr, weshalb er seine Wache zur Vorsicht mahnt. Zudem ist er sich bewusst, zu welchen Untaten Medea im Stande ist. So habe er von ihren Untaten gehört und müsse sich nun schützen, da sie wild und drohend auf ihn zukomme. Seine Schwäche und sein unautoritäres Verhalten lassen sich dadurch

ableiten, dass er Medea nicht hinrichten, sondern sie auf Bitten Iasons lediglich des Landes verweisen will. Sie solle zudem schweigen und sich dem Befehl eines Königs beugen, was sie angesichts ihrer ungebremsten Wut nicht akzeptiert (Sen. *Med.* 179-192).

Medea lässt sich von Creos schwacher Gestalt nicht einschüchtern. Sie erklärt ihre Verbrechen und stellt sie zudem als heldenhafte Taten dar, die sie nur zum Wohle Griechenlands getan haben will. Dabei stand die Rettung der Argonauten im Vordergrund. Dies müsse Creos gewusst haben, als er sie und Iason erlaubt habe, in seinem Land zu leben (Sen. *Med.* 203-251). Creos Hauptanklagepunkt widerlegt Medea jedoch nicht (vgl. Wiener 2006, 42 f.). Der König hatte sie nämlich der Ermordung von Pelias angeklagt, für dessen Sühne der Sohn des Ermordeten die Auslieferung Iasons verlangt hatte (Sen. *Med.* 255-261).

Durch diese Untat kann Creos seine Verurteilung rechtfertigen. Medea sieht sich daraufhin gezwungen, den König zu manipulieren. Sie warnt ihn, dass es Iason war, durch den sie die Untaten vollbracht hatte. Auch seine jetzige Ehefrau solle sich vor dem schlechten Einfluss Iasons hüten. Hier wankt zum ersten Mal ihre unerschütterliche Liebe zu Iason. Auch wenn sie ihn zuvor beschimpft hatte, erkennt sie nun in der Verteidigung ihrer Taten einen neuen Schuldigen: Iason. Durch diese Schwächung ihrer Liebe wird ihr Zorn noch stärker (vgl. Bäumer 1982, 148). Danach wechselt Medea sofort in eine andere Rolle. Sie täuscht vor, eine besorgte Mutter zu sein. Um noch Zeit für die Durchführung ihrer Rache zu haben, bittet sie um einen Tag Aufschub, bevor sie die Stadt verlassen muss. Dafür nimmt sie ihre Kinder als Vorwand. Sie würde sich gerne von ihnen verabschieden. Auch wenn Creos ihr nicht traut und ihr unterstellt, dass sie etwas im Schilde führe, gewährt er ihr diesen Zeitraum. Darüber hinaus willigt der König durch die weinerliche Medea ein, ihre Kinder wie seine eigenen aufzunehmen und großzuziehen (Sen. *Med.* 281-300).

Als Charakteristikum dieser Episode kann herausgestrichen werden, dass das Gespräch mit dem König nicht den nötigen Erfolg zeigt, um Medea von ihrer Wut zu befreien. Durch die Schwäche des Königs kann Medea ihn manipulieren und ihn dazu bringen, ihr noch einen kurzen Aufenthalt in der Stadt zu gewähren. Dies gibt Medea genug Zeit, ihren Racheplan umzusetzen. Dies zeigt wiederum, dass der Affekt Angst keine Macht mehr über Medea hat. Sie fürchtet sich weder vor dem Tod,

noch vor dem König (vgl. Wiener 2006, 43). Als fatale Konsequenz ist Medea durch das Gefühl des *metus* nicht mehr aufzuhalten. Die Amme versucht dennoch noch einmal Medea zu konfrontieren und ihr den Zorn zu nehmen.

#### **4.1.5. Der zweite therapeutische Versuch**

Ein letztes Mal versucht die Amme, Medea zu helfen und sie von ihrem Plan, sich an ihren Peinigern zu rächen, abzuhalten. Doch die Amme sieht bereits, was das Gespräch mit Creon in Medea angerichtet hat. Sie erkennt ganz eindeutig alle äußeren Anzeichen der *ira*, die Medea befallen haben. Dennoch versucht die Amme noch einmal an sie zu appellieren. So fordert sie sie auf, endgültig von ihrem Zorn abzulassen und dem Impuls nicht nachzugeben (Sen. *Med.* 381). An dieser Stelle beschreibt sie die äußeren Symptome von Medea genauer: *flammata facies, spiritum ex alto citat, proclamat, oculos uberi fletu rigat, renidet: omnis specimen affectus capit* (Sen. *Med.* 387-389). Der Zorn zeichnet sich demnach durch flammende Augen und durch Schreien aus. Medea schnappt nach Luft, sie weint unkontrolliert, nur um im nächsten Moment wieder zu lächeln. Durch den Anblick von Medea gerät die Amme selbst in Panik. Sie weiß, dass sie jeden Moment ihren Zorn herausbrechen lassen wird. Sie weiß, dass Medea etwas Schreckliches vorhat. Ihre Angst kommt dadurch zum Ausdruck, dass sie die Götter persönlich anruft, damit sie die Amme von dieser Furcht befreien mögen (Sen. *Med.* 396).

Medea tobt vor Wut. Sie schwört ewig währende Rache. Die Amme kann in dieser Situation nur tatenlos zusehen. Dennoch bäumt sie sich noch einmal auf und versucht sie zu beruhigen. Sie fordert Medea auf, endlich still zu sein (Sen. *Med.* 425-426). Doch Medea denke nicht daran. Sie würde erst zur Ruhe kommen, wenn sie jeden, sie selbst eingeschlossen, vernichtet hat (Sen. *Med.* 426-428).

Allein dieser Versuch zeigt, dass die Amme zwar im ersten Anflug von Zorn richtig reagiert hatte, jedoch im zweiten Versuch kein genaueres Wissen über eine korrekte psychologische Behandlung hat. Anfangs war ihre Reaktion, dem Zorn Aufschub zu gewähren, die richtige Entscheidung. Sowohl Seneca als auch die REVT, die dies vor allem beim Borderline-Syndrom empfiehlt, würden einer solchen Behandlungsmethode zustimmen. Durch das Versprechen, mit mehr Planung eine grausamere Rache durchführen zu können, kann Medea scheinbar nur minimal

beruhigt werden. Eine zweite therapeutische Methode, die die Amme daraufhin anwendet, scheint ebenfalls nicht zu fruchten. Durch Einschüchterung will sie versuchen, Medea von ihrem Plan abzubringen. Doch diese fürchtet sich, wie Seneca bei Wütenden in diesem Stadium postuliert, nicht vor höheren sozialen Schichten. Auch mit Furcht vor einer Strafe kann Medea nicht beruhigt werden.

Doch die Amme als eine unkundige Psychotherapeutin darzustellen, durch deren Unwissenheit sie Schuld an der psychischen Krankheit der Medea hat, ist durch den Text und durch die theoretischen Verläufe in *de ira* nicht ersichtlich. Vielmehr ist sie als eine Stimme der Vernunft zu verstehen, die Medeas Selbstanalyse auslöst. Diese Analyse bewirkt, dass sie sich willentlich ihrer *ira* hingibt, da sie sie als Werkzeug für ihre Untaten gebrauchen will (vgl. Bäumer 1982, 147). Wie in den vorherigen Kapiteln dargebracht, ist Medea bereits sehr früh dazu bereit, ihrem Zorn willentlich nachzugeben (Sen. *Med.* 23-25). Dies kommt dadurch zum Ausdruck, dass sich Medea selbst motivieren und sich selber Kraft schenken will. Diesen willentlichen Akt in der Affektentwicklung gilt es nach Seneca und der REVT zu verhindern. Doch auch wenn die Amme anfangs richtig reagiert hatte, hatte sie laut Seneca wenig Chancen, eine erfolgreiche therapeutische Maßnahme zu setzen. Schließlich gäbe es fast keine Möglichkeit, den Patienten zu stoppen und zu therapieren, sollte er sich für einen Affekt entscheiden. Demnach hatte die Amme, die erst nach der Entscheidung zu Medea gestoßen war, von Anfang an schlechte Voraussetzungen. Zudem wird die Stärke von Medeas Zorn in verschiedenen Phasen deutlich. Sie entscheidet sich nicht nur ihre "frauenhafte Angst" zu unterdrücken, sondern kämpft auch gegen die Liebe zu Iason an. Auch bei der Durchführung ihrer Verbrechen muss sie sich immer wieder Mut zusprechen, damit sie diese Untaten auch begehen kann (Sen. *Med.* 988). Daher bleibt der Amme nichts anderes übrig, als hilflos mit anzusehen, wie Medea ihren mörderischen Plan in die Tat umsetzt. Medea will Creon und Creusa mit einem magischen Feuer verbrennen, was die Amme ohne einzuschreiten aus der Ferne kommentiert (Sen. *Med.* 670-739). So beugt sie sich auch Medeas Befehl, ihre Kinder zu holen, um die verfluchten Geschenke Creon und Creusa zu überbringen (Sen. *Med.* 843-848). Die ganze Zauberszene soll darüber hinaus die Entmenschlichung, die Medea erreicht hat, in aller Härte dem Leser vor Augen führen (vgl. Maurach 1966, 134).

#### **4.1.6. Der Verlust des amor**

Nachdem Medea ihren *metus* vor dem König und den Konsequenzen ihrer Taten abgelegt hatte, steht der Zauberin nur noch ein Gefühl im Weg, um ihre Verbrechen zu begehen. Die Liebe zu Iason ist die einzige Gefühlsregung, die sie noch überwinden muss. Dies geschieht im direkten Dialog zwischen ihr und Iason. Anfangs wird ersichtlich, dass Medea noch Gefühle für ihn hegt. Iason stellt fest, dass in ihrem Gesicht tiefe Trauer zu sehen ist (Sen. *Med.* 446). Darüber hinaus bittet sie ihren ehemaligen Ehemann, gemeinsam mit ihr die Flucht zu ergreifen: *innocens mecum fuge* (Sen. *Med.* 524). Iason solle nicht mit König Creon kämpfen und sich die Hände schmutzig machen. Daher soll er mit ihr fliehen, bevor sie beide einer Untat schuldig werden. Doch Iason muss ablehnen, da es ihm sein Anstand verbiete (Sen. *Med.* 544-549). Zudem bekundet er in diesem Abschnitt seine Liebe zu den eigenen Kindern. Zuvor hatte er die Liebe zu Creusa angedeutet (Sen. *Med.* 496). In dieser Situation erkennt Medea, dass Iason sie nicht mehr liebt. Allerdings nutzt sie diese Information zu ihrem Vorteil. So entschließt sie sich beide Kinder und Creusa umzubringen, um Iason den größtmöglichen Schmerz zuzufügen. Hier tritt der eigentliche Affekt *ira* nach Seneca ein. Es wird geschildert, wie Medea ihre ganze Kraft einsetzt, um ihre Rache durchzusetzen. Die zwei stärksten Affekte Liebe und Zorn haben sich nun in Medea vereint: *nunc ira amorque causam iunxere* (Sen. *Med.* 868 f.).

Nachdem die Liebe zu Iason ein weiteres Mal bitter enttäuscht wurde, muss Medea nun eine letzte Barriere niederreißen: Die Liebe zu ihren Kindern. Dies erreicht Seneca mit einer zweiten Selbstaufforderung, die Medea vor ihrer Amme ausspricht (Sen. *Med.* 902 ff.). Als die Amme ein letztes Mal versucht, Medea zur Flucht zu überreden, erwidert diese, dass sie jetzt nicht mehr fliehen will. Alle sollen sehen, dass ihre vergangenen Taten nur ein Vorspiel von dem waren, was nun kommt. Mit den Worten *Medea nunc sum* (Sen. *Med.* 910) motiviert sie sich noch einmal, um die größte aller Verbrechen zu vollbringen: Den Mord an ihren eigenen Kindern. Mit dieser Aussage deutet Seneca geschickt an, dass sich Medea nun vollkommen entfaltet hat. Sie ist endlich diejenige Medea geworden, wie sie in der Literatur geschildert und vom Publikum erwartet wird (vgl. Bäumer 1982, 157).

Zunächst scheint ihre Liebe zu den Kindern das Schlimmste verhindern zu können. Doch als sie an ihren ermordeten Bruder denkt, verliert sie all ihre Hemmungen. Ihre

Kinder haben keinerlei Schuld, doch das hatte ihr Bruder auch nicht (Sen. *Med.* 934-936). Diese Szene streicht ganz klar hervor, dass Medea völlig dem Wahnsinn anheimgefallen ist. Sie hat keine Urteilsfähigkeit mehr. Nur durch diese Entmenschlichung ist der Kindsmord möglich. Selbst als sich Iason nach der Ermordung des ersten Kindes für das zweite opfern will (Sen. *Med.* 1004 f.), lenkt Medea nicht mehr ein. Der Mord an ihrem ersten Kind bereitete ihr sogar Vergnügen (Sen. *Med.* 991). Nach der Ermordung des zweiten Kindes erreicht Medea, was sie wollte. Sie lässt den völlig aufgelösten Iason zurück, während sie sich auf einen Wagen schwingt, der von zwei Schlangen gezogen wird und sich in die Lüfte erhebt (Sen. *Med.* 1023-1025).

#### **4.1.7. Medea als Paradebeispiel für Zorn**

Medeas psychologischer Verfall ist klar nach stoischen Vorstellungen konstruiert. Medea gerät sehr schnell in den Wahn, ihr von Iason erlittenes Unrecht bestrafen zu müssen. Dabei liegen die ersten beiden Phasen nach Seneca sehr nah beieinander. Das Erleiden von Unrecht impliziert bei Medea, dieses bestrafen zu müssen. Dabei entscheidet sie sich in diesem Werk sehr früh dazu, ihre Rache durchzusetzen. Doch die Amme will gegen die Wut der Zauberin ankämpfen. Zunächst handelt sie richtig, indem sie dem Zorn der Medea Aufschub gewähren will. Sie spielt ihr vor, dass sie ihr helfen will, einen perfekten Plan zu schmieden, um sich an allen zu rächen. Doch das therapeutische Eingreifen geht schief. Die Einschüchterungsversuche erzielen nicht den gewünschten Effekt. Anstatt Ehrfurcht gegenüber Creon zu zeigen, wird Medea im Gespräch mit ihm noch wütender als bisher. Zudem weiß sie den König auf geschickte Art und Weise zu manipulieren. So kann sie ihn dazu bewegen, noch einen Tag länger in der Stadt bleiben zu dürfen, um insgeheim an ihren Plänen weiter zu schmieden. Der Versuch, ihrer Wut mit Angst entgegenzusteuern, ist somit gescheitert. Auch wenn die Amme abermals versucht, die Konsequenzen von Medeas Handeln aufzuzeigen, lässt diese sich nicht abhalten. Nur noch Iason könnte in dieser Situation Medeas Zorn zügeln. Doch dieser erweist sich als nicht sehr hilfreich, um therapierend auf Medea einzuwirken. Durch die erneute Enttäuschung ihrer Liebe zu ihm ist Medea nicht mehr aufzuhalten. Nach dem Tod ihrer Rivalin und des Königs muss sie nur noch die Liebe zu ihren Kindern überwinden, was sie schlussendlich auch tut. *Amor* hat sich im Werk *Medea* als retardierendes Element



herausgestellt. Durch die ständige Neuüberwindung ihrer Liebe wurde das Werk von Seneca gegliedert. Erst mit dem Verlust des *amor* kann Medea endlich ihre perfekte Rache vollenden. Somit werden Trieb und Triebhemmung von Seneca als dramatisches Element verwendet (vgl. Bäumer 1982, 139).

Die Schuld an der fehlgeschlagenen Therapie kann nicht allein der Amme angelastet werden. Vielmehr trägt Medea als Patientin eine sehr große Verantwortung, um sich einer Behandlung zu unterziehen. In der REVT ist eine gute Beziehung zwischen Patient und Therapeut eine der Grundvoraussetzungen, um eine erfolgreiche Therapie zu gewährleisten. Doch wie sich aus dem Text erschließen lässt, ist Medea bei keinem dazu bereit, die Ratschläge anzuhören. Im Text wird dies beispielsweise durch die hektische Dialogstruktur zwischen Medea und der Amme hervorgehoben. Nur sich selbst gegenüber scheint sie sich immer wieder zu noch größeren Untaten motivieren zu müssen. Auch ihr Umfeld trägt zu der Entwicklung der tragischen Geschichte sehr viel bei. Creon erweist sich als schwacher Herrscher, der seine Autorität nicht einzusetzen weiß. Medea kann ihn leicht manipulieren, was seine Schwäche unterstreicht. Iason selbst kann durch sein Verhalten und seine Aussagen Medea nicht beruhigen. Generell scheint Medea im gesamten Handlungsverlauf keine Reaktion auf die Behandlungsversuche der Amme und ihres Umfelds zu zeigen. Nur ihre Rache treibt sie voran, was schließlich in einem Wahn endet. Durch die Uneinsichtigkeit und die Verweigerung, andere Standpunkte zu erkennen und sich therapieren zu lassen, scheint Medea in keiner Weise therapierbar zu sein. Doch eine erfolgreiche Therapie wollte Seneca in seinem Drama bestimmt nicht beschreiben. Der Wahn der Medea sollte auch nicht geheilt werden, da so eindrucksvoll gezeigt werden soll, wie sich der Zorn auf die menschliche Seele auswirken kann und welche Zerstörungskraft dieser Wut inne wohnt (vgl. Maurach 1966, 139).

Wie eindrucksvoll gezeigt, ist die Tragödie *Medea* von Seneca sehr deutlich und nachvollziehbar motiviert worden. Selbst aus der Sicht der modernen REVT sind die Handlungen, inneren Gedanken und körperlichen Symptome der Protagonistin überzeugend dargelegt. Dies stellt einen Beweis für Senecas Wissen über die menschliche Psyche dar und dass er die Motive seiner Protagonisten weder willkürlich noch im Sinne einer Tragödie verbiegt. Vielmehr bemüht er sich um eine korrekte Konstruktion der Handlungen und inneren Gefühlswelt von Medea im Sinne

seiner stoischen Doktrin und konstruiert damit eine realistische Handlung. Die REVT hat sich als hilfreich erwiesen, bestimmte Handlungsstränge und Gedanken von Medea und ihrem Umfeld plausibler zu machen und diese zu benennen.

## **4.2. Hercules furens**

Im vorherigen Kapitel wurde Senecas Theorie im Falle der Medea genauer untersucht und unter dem Gesichtspunkt der REVT betrachtet. Dabei hat sich die Verhaltenstherapie nach Albert Ellis als Hilfsmittel erwiesen, die Handlungsstränge in Senecas Werk nachvollziehbarer zu machen. Doch wie sieht die Entwicklung psychischer Probleme in anderen Werken Senecas aus? Werden andere Erscheinungsformen psychischer Belastungen gezeigt, die nicht unter den Begriff der *ira* fallen? Bietet auch hier die Perspektive der REVT neue Einblicke? Im nächsten Abschnitt wird die Entwicklung und innere Einstellung eines Helden untersucht, bei dem sich schon im Titel eine Art Voraussage für die innere Gefühlslage des Protagonisten angedeutet zu haben scheint: *Hercules furens*.

### **4.2.1. Der Iuno-Prolog**

Der eigentlichen Handlung geht ein Prolog mit Iuno voraus, die ihre innere Gefühlswelt preisgibt. In fachwissenschaftlichen Kreisen wurde die erste Szene der Tragödie in *Hercules furens* hitzig diskutiert und vielfach gedeutet (vgl. Wiener 2006, 85 f.). Im Gegensatz zu anderen Dramen, die Seneca geschrieben hat, fällt bei Hercules auf, dass es keine Stellen gibt, an der die Gefühle des Protagonisten in irgendeiner schädlichen Weise zum Ausdruck kommen. Interessant ist, dass Hercules im gesamten Werk keine aktive Entscheidung trifft einer gefährlichen Gefühlsregung nachzugeben. Insbesondere reflektiert er erst nach dem Wahnsinnsanfall, der ihn im Laufe der Handlung befällt, seine begangenen Untaten (vgl. Wiener 2006, 82). Im Gegensatz zu Medea, die sich zudem auch noch innerlich motivieren muss, um ihre schrecklichen Taten begehen zu können, wird dieser wichtige Schritt bei Hercules nicht gezeigt. Daher stellt sich die Frage, inwiefern Seneca Hercules' Wahnsinnsanfall nachvollziehbar motiviert hat und ob der Iuno-Prolog tatsächlich die innere Gedankenwelt des Protagonisten widerspiegelt.

Die Platzierung des Prologs ist die auffälligste Änderung, die Seneca im Gegensatz zu Euripides durchführt. In der griechischen Vorlage wird genau beschrieben, wie Hercules dem Wahnsinn verfällt. Demnach solle die Göttin Lyssa den Anfall direkt ausgelöst haben. So wird bei Euripides gezeigt, dass Hercules nicht durch seinen eigenen Antrieb dem Wahnsinn verfällt, sondern dieser durch göttliches Zutun

impliziert wurde. Dadurch, dass Seneca Iuno am Anfang seines Werkes beschreibt und sie nicht mehr in der weiteren Handlung vorkommt, hat er die göttliche Ebene gewissermaßen ausgeklammert. Interpreten, die eine psychologische Ansicht vertreten, sind der Meinung, dass genau dieser Umstand darauf hindeuten könnte, dass Seneca eine rationale Erklärung für den Wahnsinn des Hercules liefert, ohne ein Eingreifen der Götter als Begründung zwangsweise anzubieten (vgl. Wiener 2006, 84).

#### **4.2.1.1. Iunos Zornanfall**

Bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass der Monolog der Iuno an eine Affektrede erinnert, die bei Seneca oft verwendet wird, um die innere Zerrissenheit eines Protagonisten darzustellen. So zeigt sie nicht ihre Zurückhaltung, sondern spricht sehr emotional über ihre Gedanken und Befürchtungen (vgl. Heldmann 1974, 9). Iuno stellt sich im ersten Vers als *soror Tonantis* (Sen. *Herc. f.* 1), als Schwester des Iuppiter, vor. Doch dies sei auch schon alles, was ihr von der Ehe mit Iuppiter übriggeblieben ist. Ihr Ehemann habe sie ständig betrogen, zudem fühle sie sich durch die zahlreichen Kinder ihres Mannes von der himmlischen Ebene verdrängt (Sen. *Herc. f.* 2-5). Die mit *paelices* (Sen. *Herc. f.* 5) bezeichneten Liebschaften des Iuppiter würden ihre Macht mindern, da immer mehr einen Platz im Himmel einnehmen würden. Dem wolle sie jetzt ein Ende setzen. Doch vor allem einem will sie diese Ehre verwehren: Dem Sohn der Alkmene, Hercules (Sen. *Herc. f.* 21-26). So schwört sie, dass ihr Hass auf ihn ewig wehren und sie einen ewigen Krieg gegen ihn führen werde. Doch ihre Versuche, Hercules zum Scheitern zu bewegen, misslingen. Jedes Monster, das sie ihm schickt, kann er besiegen, sodass sein Ruhm noch mehr ansteigt und sie noch mehr erzürnt wird (Sen. *Herc. f.* 25-35).

Die Selbstaufforderung ist wie bei Medea auch zu finden, dennoch in einer anderen Art und Weise. So motiviert sich Iuno nicht selber zu einer verbrecherischen Tat, sondern ruft den Zorn selbst an. Auch andere Monster und Gestalten sollen sich erheben, um gegen Hercules vorzugehen. So sollen sich selbst die Titanen, die sich gegen Iuppiter erhoben haben, ihm entgegenwerfen (Sen. *Herc. f.* 75-80). Auch andere Gefühle und Entitäten werden rekrutiert. So sollen sich das *Scelus invisum*, die *Impietas ferox*, der *Error* und der *armatus Furor* (Sen. *Herc. f.* 96-98) im Kampf

gegen den Protagonisten erheben. Iuno verwünscht Hercules, indem sie ihm Verbrechen und unehrenhaftes Verhalten, aber auch Fehler und einen unerbittlichen Zorn in ihren Personifikationen auf den Hals hetzt. Im späteren Verlauf der Handlung wird deutlich, dass diese Entitäten tatsächlich in Erscheinung treten und wirksam sind (vgl. Zwierlein 2015, 15f.).

Die Verwünschungen Hercules' zeigen eindeutig, dass Iuno diejenige ist, die ihrem Zorn mit aller Macht Ausdruck verleihen will. Sie ist, wie Medea, dazu bereit, sich aktiv für den Affekt des Zorns zu entscheiden. Blendet man aus, dass in dieser Szene eine Göttin zu Wort kommt, ist der Verlauf einer psychischen Störung eindeutig gegeben. Der erste *motus* wird für den Leser gleich zu Beginn ersichtlich. Iuno fühlt sich durch die ständigen Ehebrüche ihres Mannes verletzt. Sie empfindet die Fehlritte Iuppiters als ein Verbrechen, das bestraft werden müsse (vgl. Fitch 1987, 33). Da sie aber nicht direkt gegen ihn vorgehen kann, wird ihre Wut auf ein anderes Objekt übertragen, in diesem Fall die *paelices* und deren Kinder. Besonders durch Hercules fühlt sich die Frau des mächtigsten Gottes bedroht. Der zweite *motus* nach Seneca setzt unmittelbar danach ein. Sie entscheidet sich aktiv dazu, ihren Zorn an Hercules auszulassen. Daher setzt sie wortwörtlich Himmel und Hölle in Bewegung, um dies Realität werden zu lassen (Sen. *Herc. f.* 75-100). Auch die letzte Stufe, der eigentliche Affekt, wird ersichtlich. Doch nicht nur allein der Zorn treibt ihre Entscheidung voran. Auch der Neid auf den Erfolg des Protagonisten lässt Iuno so handeln.

Betrachtet man die Aussagen der Iuno aus der Sicht der REVT, so lassen sich die Ursachen für ihren Zorn in allen drei *Demands* wiederfinden. In der *Self-Demandingness* fühlt sich der Patient minderwertig. Dies bringt auch Iuno klar zum Ausdruck. So sei ihr das einzige, was ihr von der Hochzeit mit dem Gott aller Götter übrig geblieben sei, ihr Name (Sen. *Herc. f.* 1). Ihre irrationalen Gedanken, die sie zur Wut veranlassen, rühren ebenfalls daher, dass sie sich durch die Liebschaften und Halbgötter bedroht fühlt. Dieser Eindruck kann entstehen, indem sie sich nicht mächtiger als die *paelices* fühlt. Da viele von ihnen in den Himmel aufgenommen werden, fühlt sie ihre Macht und ihren Einfluss bedroht. Dennoch verhält sich Iuno anders, als es Patienten in dieser Kategorie für gewöhnlich tun. Anstatt sich selbst schlecht zu reden, gibt sie anderen die Schuld an ihrer Situation. Diese Gedankengänge lassen sich in der *Other-Demandingness* zusammenfassen. Wie

auch Medea, so kann Iuno ihre eigenen Fehler nicht eingestehen. Ihre irrationalen Vorstellungen kommen dadurch zum Ausdruck, dass sie anfängt, ihrer Umgebung die Schuld an ihrem Leiden zu geben. So missbilligt sie die Präsenz der Halbgötter, die sich bereits in göttlichen Gefilden befinden. Als Beispiele zählt sie u. a. Perseus und Orion auf. Letzterer würde mit seinem Schwert die Götter bedrohen (Sen. *Herc. f.* 12). Hand in Hand mit den irrationalen Vorstellungen der *Other-Demandingness* gehen bei ihr jene der *World-Demandingness*, die sich in ähnlicher Weise ausdrücken. So fühle sie sich nicht nur in Gesellschaft der anderen unwohl, sondern ist auch ihrer gewohnten Umgebung beraubt. Sie sei *caelo pulsa* (Sen. *Herc. f.* 4), also aus dem Himmel verbannt. Wie Iuno fühlen sich viele Patienten in einer Umgebung, die ihren Erwartungen nicht entspricht, sehr unwohl. Dieser Umstand kann bei vielen Klienten Gefühle wie Depression und Zorn verstärken. Im Falle der Göttin Iuno ist das der Zorn, der bei ihr geschürt wird.

#### **4.2.1.2. Iunos Plan**

Um Hercules daran zu hindern, in den Olymp aufgenommen zu werden, schickt Iuno dem Protagonisten verschiedene Herausforderungen, die er mit Bravur meistert. Durch diesen Siegeszug gegen die Göttin kann Hercules nur noch mehr Ruhm erreichen, als es ohne ihr Zutun möglich gewesen wäre. Um den Halbgott schlussendlich aufzuhalten, komme sie zu einer Erkenntnis. Sie darf Hercules nicht in einen Kampf gegen Monster verwickeln, sondern muss erreichen, dass Hercules gegen sich selbst kämpft. So spricht sie: *nemo est nisi ipse: bella iam secum gerat* (Sen. *Herc. f.* 85). Durch diese Formulierung ist das Thema des Dramas gefunden. Es geht nicht darum, den Kampf gegen Ungeheuer und Tyrannen zu führen, sondern den Kampf mit dem eigenen Ich (vgl. Wiener 2006, 89). Um dieses Ziel zu erreichen, will Iuno Hercules' *virtus* gegen ihn selbst einsetzen.

Die REVT könnte also herangezogen werden, um die Gefühle der Göttin Iuno in Senecas Drama zu beschreiben. So kann die REVT genauer erklären, warum eine Person in Senecas Drama ein gewisses Verhalten an den Tag legt. Weil Iuno durch ihre Artikulation der Affekte ihre Göttlichkeit verliert (vgl. Heldmann 1974, 22), sind auch ihre Gefühle menschlich und dadurch in das Schema der REVT integrierbar. Da Iuno von vielen Interpreten als Personifikation der *ira* des Hercules angesehen wird,

lässt sich auch das Modell Senecas wie bei Medea problemlos anwenden. Weil die Göttin aber im gesamten Werk nicht mehr vorkommt, wird nun näher beleuchtet, inwiefern Hercules im Verlauf seiner Geschichte Gefühle zeigt. Durch die Beschreibung Hercules' Gedanken lässt sich begründen, inwiefern Iuno wirklich seine inneren Gefühle widerspiegelt. Dabei wird nicht nur nach dem Affekt der *ira* gesucht, sondern auch nach weiteren Gefühlsregungen, die laut REVT auch ähnliche psychische Probleme hervorrufen können.

#### **4.2.2. Der Tyrannenmord**

Hercules tritt erst sehr spät im Drama in Erscheinung. Während im zweiten Akt die Gefangennahme und drohende Ermordung seiner Familie geschildert wird, findet Hercules' Auftritt erst im dritten Akt statt. Nachdem er die Unterwelt hinter sich gelassen hat, kehrt er wieder auf die Erde zurück. In dieser Szene kommt seine *pietas* sehr gut zur Geltung. Seine ersten Worte richten sich direkt an Phoebus. Hercules entschuldigt sich, dass er die *arcana mundi* (Sen. *Herc. f.* 597) emporgehoben und sie so für andere offenbart habe. Zudem spricht er Iuno direkt an. Da er nun sogar den Tartarus besiegt habe, will er von der Göttin wissen, was er als Nächstes bewältigen solle (Sen. *Herc. f.* 615). Erst nachdem er sein Gebet abschließt und Iuno um eine weitere Herausforderung bittet, erkennt er, dass sich während seiner Abwesenheit etwas verändert hat. Sein Vater Amphitryon setzt ihn sogleich ins Bild. Während seines Aufenthalts in der Unterwelt habe Lycus den Thron bestiegen. Dabei sei der Vater seiner Frau Megara umgekommen und seine Familie in Todesgefahr. Hercules reagiert zwar schockiert, aber nicht wütend auf diese Situation. An dieser Stelle klagt er, warum niemand seiner Familie zu Hilfe gekommen sei (Sen. *Herc. f.* 631-633). Doch auch wenn dieser Umstand sehr tragisch für ihn ist, kommt er schnell zur Lösung des Problems: *cur diem questu tero? mactetur hostis* (Sen. *Herc. f.* 633 f.). Er will also nicht mit Klagen den Tag verstreichen lassen, sondern gleich zur Tat schreiten. Der Tyrann muss aufgehoben werden. Daher will er ihn kurzerhand töten.

Die folgenden Verse sind durch die ungenaue Überlieferung nicht ganz eindeutig. Obwohl die A-Tradition von Senecas Überlieferungen Theseus als Sprecher einteilt, werden in der E-Tradition Hercules die Worte in den Mund gelegt (vgl. Billerbeck

1999, 419). Je nachdem lassen sich verschiedene Interpretationen herausarbeiten. Die betroffenen Verse lauten:

*Hanc ferat uirtus notam  
fiatque summus hostis Alcidae Lycus.  
Ad hauriendum sanguinem inimicum feror,*

(Sen. *Herc. f.* 634-636).

Sollte Theseus diese Worte aussprechen, so würde er Hercules bestätigen und ihn zur Rache an den Tyrannen auffordern. Dieser soll als Opfer geschlachtet werden. Dabei wäre Lycus nur eine *nota*, ein Schandfleck, der ihm keinen großen Ruhm einbrächte. Doch da er als Feind einzustufen ist, würde selbst Theseus zur Rache tendieren. In diesem Fall würde Hercules Theseus zur Zurückhaltung mahnen. Er solle die Familie schützen, während Hercules den Tyrannen stürzt (vgl. Wiener 2006, 93 f.).

Stammen diese Worte allerdings von Hercules, wirft dies ein ganz anderes Licht auf die Situation. Man könnte in dieser Aussage eine emotionale Reaktion von Hercules sehen. Durch die Untaten des Tyrannen könnte Hercules sich bereits zur Rache entschieden haben. Da er jedoch noch nicht genau weiß, dass seine Familie in Todesgefahr schwebt, beauftragt er Theseus, die Sicherheit seiner Familie zu gewährleisten. Aus der Sicht der REVT kann dieses Szenario untermauert werden. Hercules nimmt die Machtübernahme des Tyrannen als Bedrohung wahr, die er sofort neutralisieren möchte. Dabei erfüllt er schon die ersten beiden Phasen des ABC-Modells nach Ellis. Durch seine Bewertung, den Tyrannen zur Rechenschaft ziehen zu wollen, ist auch die dritte Stufe einer Gefühlsentwicklung erreicht. Daher will Hercules sofort los eilen, um dem Tyrannen Einhalt zu gebieten. Aus diesem Grund wäre die zweite Variante, in der Hercules diese Worte spricht, aus Sicht der REVT logischer. Zudem fällt auf, dass keiner der Anwesenden Hercules aufhalten will. Weder Amphitryon, noch Theseus geben preis, dass sie die Bestrafung des Tyrannen als moralisch verwerflich ansehen. Daher kann Hercules die Situation nicht mehr neu bewerten und schreitet ungebremst zur Tat.

An dieser Stelle kommt die Rastlosigkeit des Hercules zum Ausdruck. Amphitryon selbst spricht davon, dass sich Hercules keine Ruhe gönnt (Sen. *Herc. f.* 207-213). Kaum hat er die Gefahren der Unterwelt gemeistert, stürzt er sich in die nächste



Herausforderung. Hercules kann jede Aufgabe mit Bravur erfüllen, daher braucht er keine Strategie. Hochmut oder Hybris können Hercules aber nicht zugeschrieben werden. Dieser spricht nämlich nicht über seine Heldentaten in der Unterwelt, als er seinen Ziehvater und Theseus trifft, sondern kann diesen Schrecken sehr leicht abschütteln. Darüber hinaus beweist Hercules einen kühlen Kopf. Dies bringt er dadurch zum Ausdruck, indem er Theseus darum bittet, sich um seine Familie zu kümmern (Sen. *Herc. f.* 637-639). Seine Motivation wird also sehr emotionslos beschrieben. Seine Taten sind daher beinahe reflexartig. Dass Seneca hier einen Affektmonolog beschreibt, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen (vgl. Wiener 2006, 95).

Doch auch wenn viele Wissenschaftler der Ansicht sind, dass Hercules in diesem Fall nicht emotional auf die Machtergreifung des Diktators reagiert, kann die REVT eine Erklärung bieten, warum Hercules so schnell bereit ist, den Tyrannen aufzuhalten. Ellis geht in seiner Theorie ebenfalls davon aus, dass nicht jeder Mensch auf ein äußeres Ereignis gleich reagiert. Eine emotionale Handlung kann auch erfolgen, wenn ein Mensch seine eigens gesetzten Ziele in Gefahr sieht (vgl. Spörrle 2006, 17 f.). Dies ist bei Hercules der Fall. Hercules' Ziel ist es, unter den Göttern aufgenommen zu werden. Diese Tatsache ist, wie bereits gezeigt, Iunus Antrieb gegen Hercules vorzugehen. Durch zahlreiche Heldentaten kann sich Hercules immer mehr als würdig erweisen. Mit der Überwindung des Todes, die er mit der Eroberung des Tartarus erreicht hat, ist Hercules seinem Ziel bereits sehr nah. Er selbst spricht sogar davon, dass er nach dieser Heldentat nichts Größeres mehr erreichen kann. Dies bringt er mit *quid restat aliud?* (Sen. *Herc. f.* 613) zum Ausdruck. Doch nun, da Lycus die Macht ergriffen hat und seine Familie in Gefahr ist, sieht er sich gezwungen, den Tyrannen zu stürzen und seine Familie zu retten. Täte er dies nicht, so würde er ein Unrecht zulassen, das er als *pius homo* nicht zulassen kann. Zudem könnte er Gefahr laufen, nicht mehr unter den Göttern aufgenommen zu werden, sollte er Lycus nicht zur Rechenschaft ziehen. Die Möglichkeit, sein höchstes Ziel nicht zu erreichen, könnte für Hercules Motivation genug sein, sich Lycus entgegenzustellen.

### **4.2.3. Der Wahnsinnsanfall**

Nachdem Hercules Lycus niedergestreckt hat, begibt er sich zu einem Tempel und will das Blut des Tyrannen Iuppiter opfern. Dies markiert den vierten Akt des Dramas. In diesem Moment kann man erkennen, dass Hercules noch bei klarem Verstand ist. So denkt er direkt nach seiner Tat daran, die größten und besten Opfergaben auch anderen Göttern wie Phoebus zuteilwerden zu lassen. Er will aber jenen Göttern und Halbgöttern die Ehrerbietung verwehren, die von seiner Stiefmutter Iuno selbst geboren wurden (Sen. *Herc. f.* 895-917). Doch mit der Mahnung seines Vaters Amphitryon ändert sich der psychische Zustand von Hercules. Amphitryon will, dass er seine Hände wäscht, bevor er Opfergaben für die Götter tätigt. Hercules beharrt darauf, das Blut Iuppiter zu opfern, da kein größeres Opfer dargebracht werden könne (Sen. *Herc. f.* 920-924). Er beginnt überheblich zu werden und sich mit dem Göttervater gleichzustellen. Darüber hinaus fordert er alle Übel auf, von dieser Welt abzulassen. So soll kein Sturm mehr das Meer aufwirbeln, keine giftige Pflanze wachsen und kein Tyrann die Chance haben, an die Macht zu kommen. Jedes Monster soll von ihm eigenhändig getötet werden (Sen. *Herc. f.* 926-938). Doch mit einem Mal ändert sich etwas in Hercules. Nach dem Anflug von Überheblichkeit überkommen ihn plötzlich Visionen. Er sieht, wie es Nacht wird und er die Sterne sehen kann. Ein letztes Mal schimmert sein gesunder Geist durch. Er fragt sich, warum er diese Dinge sehen kann, obwohl es doch mitten am Tag ist (Sen. *Herc. f.* 939 f.). Phoebus, zu dem er gebetet hatte, würde mit finsterner Miene vor ihm stehen. Der Löwe, den Hercules im Laufe seiner zwölf Heldentaten getötet hatte, würde am Firmament stehen und mit seinen Fängen bedrohlich wirken. Es wird schnell klar, dass Hercules der einzige ist, der diese finsternen Visionen sehen kann. Amphitryon klagt, welches Böse seinen Ziehsohn nun so unerwartet getroffen habe. Hercules' Augen würden wie wild hin und her schweifen und ihm den Anblick eines falschen Himmels zeigen (Sen. *Herc. f.* 952 f.).

Claudia Wiener hat in ihrem Buch herausgearbeitet, dass die Gleichstellung mit Iuppiter den Beginn seines Wahnsinns symbolisiert. Sie untermauert dies mit den Wahnvorstellungen einer Sonnenfinsternis und Sternenbildern, die um Hercules herumkreisen. Diese Visionen sollen eine Fortführung der Gleichstellung mit Iuppiter sein. Dennoch postuliert sie, dass die Visionen nicht zu Hercules, sondern eher zu Iunos Vorstellungen am Anfang des Werkes passen würden. Der danach

einsetzende Blutrausch wäre von Seneca nicht motiviert worden. Wie zuvor erwähnt, verzichtet Seneca auf die Darstellung von Hercules' *ira* (vgl. Wiener 2006, 96 f.).

Die REVT liefert auch hier wieder einen anderen Interpretationsaspekt. Abgesehen vom Mord an der Familie, den Hercules in den nächsten Versen vollziehen wird, zeichnet sich kein Zorn ab, sondern ein anderes Symptom, dass mit den drei *Demands* sehr eng verbunden ist. Ellis führt eine Liste weiterer irrationaler Gedanken an, die psychische Probleme auslösen können, die er als Derivate bezeichnet. Diese werden auch als Symptomstress bezeichnet (vgl. Ellis/Hoellen 1997, 94). Unter vielen anderen zeichnet sich hier ganz deutlich das Katastrophendenken ab. Ganz eng verbunden mit dieser Art von Denken sind pessimistische Zukunftsvorstellungen. Auswüchse dieser schlechten Gedanken lassen sich im Text finden. So spricht Hercules davon, dass er die Erde unterworfen und die See beruhigt habe. Er habe die Unterwelt besiegt und der Aufstieg in den Himmel sei die einzige Aufgabe, die ihm noch würdig sei (Sen. *Herc. f.* 955-957). Er betont *astra promittit pater* (Sen. *Herc. f.* 959). Er habe sich demnach nicht nur einen Platz unter den Göttern durch seine Taten verdient, sondern dieser Platz wäre sogar ein Versprechen seines göttlichen Vaters gewesen. Doch schon im nächsten Satz lässt Seneca Hercules an diesem Versprechen zweifeln: *Quid, si negaret?* (Sen. *Herc. f.* 960). Zunächst will er sich noch beruhigen und redet sich ein, dass ihn jeder einzelne Gott freiwillig rufen werde und ihm die Türen des Himmels offenstehen. Er fragt sich: *recipis et reseras polum?* (Sen. *Herc. f.* 963). Auffällig ist, dass diesem Satz kein Fragepartikel angehängt wurde. Auch auf *num* oder *nonne*, die auf eine erwartete Antwort hindeuten, verzichtet Seneca. Somit steht die Frage neutral im Raum. Doch Seneca bedarf dieser unterschwelligeren Färbung nicht, da bereits im nächsten Satz der Zweifel an Iuppiters Versprechen in Hercules durchbricht: *an contumacis ianuam mundi traho?* (Sen. *Herc. f.* 964). Er sei also sofort dazu bereit, den Himmel zu stürmen, sollte seiner Aufnahme nicht stattgegeben werden.

Hercules könnte durch sein pessimistisches Denken seinen Wahnsinnsanfall ausgelöst haben. Nachdem er seine Taten vor den Menschen und vor den Göttern in höchsten Tönen lobt – was vor seinem Anfall nicht der Fall war – zweifelt er sofort an der Glaubwürdigkeit seines göttlichen Vaters. Er vertraut Iuppiter und den anderen Göttern nicht und unterstellt ihnen, dass sie ihre Versprechen nicht einhalten würden. Er ist sogar überzeugt, dass der Göttervater nicht an seine übermenschlichen Kräfte

glaube: *dubitatur etiam?* (Sen. *Herc. f.* 965). Doch noch bevor er einen anderen zu Wort kommen lässt, schwört er Vergeltung. So würde er sofort Saturn von seinen Fesseln befreien und einen Krieg auf Seiten der Titanen führen. Er würde versuchen mit aller Gewalt im Olymp aufgenommen zu werden (Sen. *Herc. f.* 967-973). Amphitryon versucht Hercules zu beruhigen, doch diesen überkommen weitere Halluzinationen. So würde u. a. nun die flammenbringende Furie wüten (Sen. *Herc. f.* 982). Durch seine pessimistischen Zukunftsvorstellungen reitet sich Hercules immer weiter in den Wahnsinn hinein. Zudem kann auch seine übertriebene Rastlosigkeit ihren Teil dazu beigetragen haben (vgl. Fitch 1987, 31).

Auch der Anblick seiner Kinder kann ihn nicht zur Besinnung bringen. So will er in seinen Kindern die gottlosen Nachfolger des Tyrannen Lycus erkennen, den er zuvor getötet hatte. Mit äußerster Brutalität setzt er den Leben seiner Kinder ein Ende. Megara versucht sich mit einem Kind in Sicherheit zu bringen. Doch Amphitryon versichert ihr, dass kein Ort vor dem Zorn des Hercules sicher sei. Anstatt zu fliehen, solle sie versuchen ihm gut zuzureden (Sen. *Herc. f.* 1012-1015). Diese versucht daraufhin, ihren Mann zur Besinnung zu bringen. Sie bittet ihn inständig, sie anzusehen und als Megara zu erkennen. Doch Hercules erkennt stattdessen in ihr seine Stiefmutter Iuno. Daraufhin will er sie erst recht umbringen und tötet zuerst das Kind, dann Megara (Sen. *Herc. f.* 1015-1026). Sein Wahnsinn hat aber noch kein Ende gefunden. So glaubt er immer noch, dass er Lycus' Familie ausgerottet und somit die Tyrannenfamilie ein für alle Mal besiegt habe. Zudem habe er die Frau Iuppiters umgebracht. Doch damit nicht genug. Er bittet um noch mehr Herausforderungen, die ihm die Götter auftragen sollen (Sen. *Herc. f.* 1035-1038). Nach dieser Ansprache fällt Hercules in Ohnmacht. Amphitryon beschreibt den Vorgang. Sein Blick werde von einer Art Traurigkeit übermannt, bevor er seinen Kopf senkt und die Augen schließt. Dann geben seine Knie nach und er fällt bewusstlos zu Boden (Sen. *Herc. f.* 1042-1046). Sofort überprüft Amphitryon, ob sein Ziehsohn noch am Leben ist. Als er Lebenszeichen wahrnimmt, will er Hercules weiterschlafen lassen, damit sein ganzer Groll verschwindet und sein Herz sich beruhigen kann (Sen. *Herc. f.* 1050-1053).

#### **4.2.4. Irrationale Gedanken des Hercules**

Als Hercules schließlich im fünften und letzten Akt erwacht, ist er völlig orientierungslos. Er fragt sich, wo er ist und ob er wieder auf der Erde ist. Seine Verwirrung kommt auch dadurch stark zum Ausdruck, dass er nach seinen Kindern und nach seiner Ehefrau fragt. Beim Anblick seiner toten Kinder denkt er sogar, dass seine Visionen noch kein Ende gefunden haben und er deswegen die toten Körper sieht. Er fragt auch seinen Ziehvater, wo seine Rüstung und seine Waffen geblieben seien. An dieser Stelle kommt ein weiteres psychologisches Phänomen ins Spiel, das Hercules' Wahnsinnsanfall erklären könnte. Patienten, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, weisen bestimmte Symptome auf: Flashbacks, belastende Alpträume, ein hohes Erregungsniveau und Amnesien (vgl. Borgart 2004, 123). Dies ist bei Hercules der Fall. So sieht er beispielsweise den nemeischen Löwen, den er im Zuge seiner zwölf Aufgaben besiegt hatte. Als er erwacht, kann er sich an seine Untaten nicht mehr erinnern. Bestimmte Situationen können dabei als Auslöser der posttraumatischen Belastungsstörung fungieren. So können Situationen, in denen die körperliche Unversehrtheit oder der drohende Tod möglich sind, Ursachen sein (vgl. Borgart 2004, 123). Auch dies stimmt mit Hercules' gefährlichen Aufgaben überein. Das Katastrophendenken, die Rastlosigkeit und die posttraumatische Belastungsstörung könnten demnach eine mögliche Erklärung für Hercules' Anfall bieten.

Im weiteren Verlauf der Handlung glaubt Hercules, dass ein anderer Held seine Habseligkeiten gestohlen habe. Sofort fordert er seine Wertgegenstände zurück (Sen. *Herc. f.* 1138-1159). Abermals fällt sein Blick auf seine tote Frau und seine toten Kinder zurück. Erst jetzt beginnt er zu begreifen, was vorgefallen war. Doch zuerst schiebt er den Mord an seiner Familie einem Mitglied der Familie des Lycus zu. Er schwört sofort, dass er denjenigen, der dies verbrochen hat, zur Rechenschaft ziehen wird (Sen. *Herc. f.* 1160-1172). Als er bemerkt, dass Theseus und sein Ziehvater seinen Blick vermeiden und mit den Tränen kämpfen, versteht er anfangs ihr Verhalten nicht. So fleht er sie inständig an, ihm den Übeltäter zu nennen (Sen. *Herc. f.* 1173-1186). Amphitryon will ihn beruhigen, doch Hercules erkennt schnell, was geschehen war. Seine eigenen Waffen haben seine Familie niedergestreckt. Da er der einzige ist, der seinen Bogen spannen kann, kommt nur er selbst als Täter in Frage. Für seine Untat verwendet Hercules selbst das Wort *scelus* (Sen. *Herc. f.*

1193) und erinnert damit an jene Szene, in der Iuno Hercules verwünschte. An einer späteren Stelle spricht Hercules von seinem *error* (Sen. *Herc. f.* 1238), für den er nun bestraft werden müsse. Amphitryon selbst diagnostiziert später, dass der Wunsch nach Selbstmord ein Symptom seines *furor* (Sen. *Herc. f.* 1220) sei. Im Dialog mit seinem Ziehvater, der ihn vom Suizid abhalten will, spricht Hercules wieder selbst von seinem *impio aspectu* (Sen. *Herc. f.* 1241). Mit der Aufzählung dieser vier Übel, die Hercules laut Iuno befallen sollen, signalisiert Seneca möglicherweise, dass ihr Fluch Hercules schlussendlich doch getroffen hat. Dies lässt die Interpretation zu, dass Hercules zwar frei von der eigentlichen Schuld sei, sich dennoch den Konsequenzen seines Wahnsinns stellen müsse.

Gepeinigt von seinen Schuldgefühlen stellt Hercules sofort seinen Ziehvater die Frage, ob er selbst schuld am Mord seiner Familie sei. Sollte Amphitryon schweigen, habe nur Hercules allein den Tod seiner Familie zu verantworten (Sen. *Herc. f.* 1196-1200). Doch Amphitryon antwortet sofort auf die Frage seines Ziehsohnes. Für ihn ist die Schuldige ganz klar: *crimen nouercae: casus hic culpa caret* (Sen. *Herc. f.* 1201). Demnach sei es Iuno gewesen, die ihn durch einen Wahnsinnsanfall zum kaltblütigen Mörder werden ließ. Er sei nach dieser Logik frei von jeder Schuld. Selbst Iuno sprach im Eingangsmonolog davon, dass sie Hercules führen werde (Sen. *Herc. f.* 114-122). Ähnlich wie bei Euripides, so ist Iuno für die Protagonisten eindeutig am Wahnsinnsanfall schuld (vgl. Billerbeck 1999, 34). Doch Hercules hört nicht auf die Worte seines Ziehvaters. Anstatt mit ihm zu diskutieren, gibt er sich selbst die Schuld. Ihm fallen sofort Strafen ein, die seine Verbrechen aufwiegen würden. So möge er unter derselben Strafe wie Prometheus leiden. Er würde sich ebenso freiwillig einen Scheiterhaufen bauen und sich selbst anzünden. Egal welche Strafe es auch sein soll, eines steht für ihn fest: *inferis reddam Herculem* (Sen. *Herc. f.* 1218). So wolle er sich den Toten in der Unterwelt anschließen, anstatt in göttliche Sphären gehoben zu werden. Amphitryon erkennt sofort, welche inneren Gefühlsregungen sich in seinem Ziehsohn abspielen. So würde sich sein Hass, der zuvor auf seine Familie gerichtet war, nun *in se ipse saeuit* (Sen. *Herc. f.* 1221), also gegen sich selbst richten. Wie eben erwähnt, ist dieser Wunsch nach dem eigenen Tod laut Amphitryon ein Symptom des *furor*. Hier bleibt sich Seneca ebenfalls treu, da er am Anfang seiner *de ira* davon spricht, dass sich Zorn auch gegen sich selbst richten kann (Sen. *dial.* 3, 1, 1). Er wünscht sich eine noch nie dagewesene Strafe.

Er bringt den Gedanken eines Exils ins Spiel, das selbst *Cerbero ignotum et mihi* (Sen. *Herc. f.* 1224) sein soll. Nach diesen Äußerungen kommt Hercules auf seine Kinder zurück. Er würde alles tun, um seine Untaten ungeschehen zu machen. Er würde all seine Waffen hergeben, um seine Kinder zurückzuholen. Diese Waffen sollen die Strafe in gewisser Weise bezahlen (Sen. *Herc. f.* 1235). Der Wunsch nach einer Bestrafung wird an zwei Stellen mit dem Wort *ira* geschildert (Sen. *Herc. f.* 1167 und 1277). Dies geht mit Senecas Definition einher, die er in den *Dialogi* beschreibt (Sen. *dial.* 3, 3, 2). Auch wenn Hercules kein aggressives Verhalten an den Tag legt, ist seine Rastlosigkeit Ausdruck eines gewissen Zorns, der ihm inne wohnt (vgl. Fitch 1987, 25).

Die Aussagen des Hercules geben aus der Sicht der REVT ein anderes psychologisches Profil des Helden preis als Iunos innere Gedankenwelt. Der Held handelt das gesamte Werk hindurch sehr pflichtbewusst und kann alle Aufgaben meistern. Auch seine innere Gefühlswelt ist anders, als es der Iuno-Monolog beschrieben hat. Hercules handelt an keiner Stelle durch Zorn getrieben. Auch seine irrationalen Gedanken sind im Gegensatz zu Iuno anders. Während die Göttin allen anderen die Schuld an ihrer Rage gibt, verfällt Hercules in Depression. Beide Zustände werden durch irrationale Gedanken in der *Self-Demandingness* hervorgerufen. Hercules hat demnach allzeit das Gefühl, etwas Hervorragendes zu leisten. Dies wird von Seneca eindeutig beschrieben. Hercules will im Olymp aufgenommen werden. Daher wirft er sich geradezu in jede gefährliche Situation, um sich als würdig zu erweisen. Doch die Erwartungen an sich selbst werden enttäuscht. Dies ruft in ihm ein schlechtes Gefühl hervor. Er habe es verdient, zu leiden und im weiteren Verlauf zu sterben. Albert Ellis beschreibt die gefährlichen Auswirkungen dieses *Demands*. So tendieren solche Patienten zu Selbsthass, Angst und Depression. Darüber hinaus neigen sie zu Selbstmord. Eben diese Gefühle des Hercules werden von Seneca ganz klar hervorgehoben. Durch die unterschiedlichen Darstellungen der Charaktere Iuno und Hercules kann man also beide als unterschiedliche Charaktere bewerten.

#### **4.2.5. Das therapeutische Gespräch**

Sein Ziehvater gibt nicht nach, auf Hercules gut einzureden. Er versucht ihn noch immer davon zu überzeugen, dass nicht ihm die Schuld an dem Verbrechen gegeben werden kann. Es setzt an dieser Stelle die erste therapeutische Handlung des Amphitryon ein. Er will seinen Ziehsohn an seine *pietas* erinnern. Diese habe sich durch seine ungeheure Stärke und seine großen Taten ausgezeichnet. Nun solle er sich wieder beweisen und seine Stärke ein weiteres Mal demonstrieren: *Nunc Hercule opus est: perfer hanc molem mali* (Sen. *Herc. f.* 1239).

Doch Hercules geht auf diesen Therapieversuch zunächst nicht ein. Ihn beherrsche kein Affekt mehr. Allein sein *pudor* (Sen. *Herc. f.* 1240) verleite ihn zum Selbstmord. Diese Äußerung ist ganz im Sinne Senecas Philosophie. Demnach würden andere Affekte einen bestehenden ablösen. In Hercules' Fall wäre es sein Schamgefühl, dass seinen Zorn im Inneren ersetzt hat. Als Zeichen dafür, dass er *sana mens* sei, solle ihm Theseus seine Waffen zurückgeben. Sollte noch ein letzter Rest seines Zorns in ihm sein, so würde er ohnehin einen Weg finden, um sich selbst das Leben zu nehmen (Sen. *Herc. f.* 1242-1245).

Da der erste Versuch, Hercules Perspektive auf die Situation zu verändern, scheitert, wählt Amphitryon eine andere Strategie. Er versucht, seinen Ziehsohn durch eine andere Art von Pflichtbewusstsein aus seiner depressiven Stimmung zu holen. Zunächst argumentiert Amphitryon, dass er ständig Angst um das Wohlbefinden seines Sohnes gehabt habe. Bei jedem Kampf habe er um die Rückkehr seines Sohnes gebangt. Hercules solle den Lohn seiner Taten auch seinen Vater spüren lassen. Da dieser bereits alt sei, müsse sich Hercules nun um ihn kümmern (Sen. *Herc. f.* 1246-1257). Hercules antwortet sehr egoistisch. Er entgegnet, dass ihm nichts geblieben sei. Er habe seine Absichten und Waffen, seinen Ruf, seine Frau und Kinder wie auch seine Stärke verloren. Sein Verbrechen könne nur durch seinen Tod gesühnt werden (Sen. *Herc. f.* 1258-1262).

Da auch der Appell an sein Pflichtbewusstsein nicht zum erwünschten Erfolg geführt hat, will Amphitryon durch Hercules' Schuldbewusstsein an ihn herankommen. Deshalb fragt er Hercules: *Perimes parentem?* (Sen. *Herc. f.* 1263). Er wirft ihm also vor, seinen eigenen Vater zu töten, sollte er sich selbst das Leben nehmen. Doch Hercules will sterben, da er seinem Vater eine solche Schande bereitet hatte. Noch



einmal will Amphitryon an Hercules appellieren. Er solle sich an all seine Heldentaten erinnern. Diese würden diese eine Untat aufwiegen. Daher solle er für dieses eine Verbrechen um Gnade flehen. Doch Hercules bezweifelt, dass er sich das Verbrechen verzeihen kann. Ein weiteres Mal bittet er um seine Waffen, damit er sich selbst richten kann (Sen. *Herc. f.* 1269-1272). Diese Aussagen unterstreichen die depressive Darstellung von Hercules. Durch einen depressiven Zustand kann der Patient nicht mehr auf sein Umfeld angemessen reagieren. Dies zeigt sich insbesondere in einer emotionalen Leere und Trauer (vgl. Reinecker 1999, 367 f.). Beide Eigenschaften sind Hercules eindeutig zuzuweisen. Durch eine veränderte Selbst- und Weltwahrnehmung kann Hercules nicht emotional auf seinen Ziehvater reagieren. Er habe nichts mehr, was ihn glücklich machen würde. Auch der Tod Amphitryons scheint ihn nicht zur Vernunft zu bringen. Aus der Sicht der modernen REVT konstruiert Seneca Hercules' Depression nachvollziehbar.

Im nächsten Moment schreitet Theseus ein, um Hercules von seinem Selbstmord abzuhalten. Im Gegensatz zum Ziehvater wählt er eine andere Strategie, um in Hercules' Gedankenwelt vorzudringen. Dafür versucht er an Hercules' Wertvorstellungen zu appellieren (vgl. Wiener 2006, 100). Hercules hatte durch seine Aussagen und auch durch sein vorschnelles Handeln immer wieder zum Ausdruck gebracht, dass er nur nach würdigen Aufgaben und Gegnern sucht. Diesen Umstand versucht sich Theseus zu Nutze zu machen. So suggeriert er Hercules, dass nun sein größter Kampf auf ihn warte: *nunc tuum nulli imparem animum malo resume, nunc magna tibi uirtute agendam est* (Sen. *Herc. f.* 1275-1277). Hercules müsse nun seinen Mut wieder zusammennehmen, der stärker als seine Fehler sei. Durch die Tapferkeit, sein Leben weiterzuführen, würde er diesen Kampf gewinnen. Außerdem gibt er Hercules einen klaren Befehl, indem er ihn ermahnt, den Zorn im Zaum zu halten: *Herculem irasci veta* (Sen. *Herc. f.* 1277). Obwohl Hercules auf die Metapher des Kampfes eingeht, kann er vom Selbstmordgedanken nicht ablassen. Ein weiteres Mal bittet er um seine Waffen. Er werde die ganze Welt zerstören, wenn es sein muss, um seinen eigenen Tod herbeizuführen.

Inmitten dieser affektvollen Rede ergreift Amphitryon wieder das Wort und tut etwas Unerwartetes. Er gibt seinem Ziehsohn die Waffen zurück: *Reddo arma* (Sen. *Herc. f.* 1295). Durch den Strategiewechsel konfrontiert er Hercules abermals mit dem Mord an seiner Familie. Diese Art des therapeutischen Eingriffs geschieht ebenfalls ganz

im Sinne der REVT. Die Konfrontationstherapie hat sich als sehr wirksames Mittel erwiesen, um bei einem Patienten eine Heilung seiner Ängste und Phobien zu bewirken. Selbst die augenscheinliche Härte, mit der Amphitryon seinen Ziehsohn konfrontiert, ist in der REVT vertretbar. Studien zeigen, dass selbst die härtesten Konfrontationen ohne Entspannungsübungen eine rasche Minderung von Angst implizieren können (vgl. Kraiker 1998, 113). Auch wenn man heute davon ausgeht, dass einer Konfrontation immer ein langer Vorbereitungsprozess und eine eindeutige Absprache mit dem Patienten vorausgehen muss (vgl. Kraiker 1998, 108-110), erweist sich Seneca auch hier wieder als Kenner der menschlichen Psychologie.

Zunächst scheint die Situation außer Kontrolle zu geraten. Obwohl Amphitryon abermals die Schuld auf Iuno schiebt, richtet Hercules seine Waffen gegen sich selbst (Sen. *Herc. f.* 1298). An dieser Stelle macht ihm sein Ziehvater bewusst, welches Verbrechen Hercules ihm selbst antun würde, sollte er sich jetzt hinrichten. Der Unterschied zum Mord an seiner Familie bestehe darin, dass er nun wissentlich eine Untat begehe: *Ecce iam facies scelus uolens sciensque* (Sen. *Herc. f.* 1300 f.).

An diesem Punkt zögert Hercules. Er ist sich Amphitryons Motiven nicht im Klaren. Daher fragt er, was er nun tun solle (Sen. *Herc. f.* 1301). Wiener sieht an dieser Stelle ein Anzeichen seiner Willensschwäche (vgl. Wiener 2006, 101). Hercules ist sich seiner bevorstehenden Tat also nicht sicher. Amphitryon betont, dass er keine Befehle an Hercules geben werde. Er solle selbst entscheiden, was zu tun ist, solle jedoch auch die Konsequenzen tragen. Mit dem Selbstmord würde er den Tod Amphitryons verantworten. Dieser spitzt die Situation mit der Aussage weiter zu, dass er sich genauso gut selbst hinrichten könne, sollte Hercules den Tod wählen. Dies sei das wahre Verbrechen, das Hercules schuldig mache (Sen. *Herc. f.* 1302-1313).

Endlich versteht Hercules, dass ein Selbstmord seine Probleme nicht löst. Er würde seinen Ziehvater alleine zum Sterben zurücklassen. So spricht Hercules, der wieder klar bei Verstand zu sein scheint: *Iam parce, genitor, parce, iam reuoca manum [...] uiuamus* (Sen. *Herc. f.* 1314-1317). Er entscheidet sich selbstständig und freiwillig für das Leben. Dies ist im gesamten Werk das stoische Exemplum, das Seneca durch seinen Protagonisten zeigen will (vgl. Zwierlein 2015, 26).

Ein weiteres Zeichen dafür, dass er wieder einen klaren Verstand besitzt, findet sich gleich im Anschluss. So bittet er Theseus seinem Vater aufzuhelfen, da er ihn nicht mit blutigen Händen berühren will (Sen. *Herc. f.* 1317-1319). Allerdings ist Hercules noch nicht ganz von seinem Wahnsinn geheilt. Er gerät in Verzweiflung, da er keinen Ort kenne, an den er nun gehen könne, um weiter zu leben. Selbst die Sterne würden sich nun nicht mehr in gewohnten Bahnen bewegen. Deshalb bittet er seinen Freund Theseus um Hilfe. Dieser solle einen geeigneten Ort für sein Exil finden (Sen. *Herc. f.* 1321-1340). Dieser empfiehlt ihm Athen. Dort hätte sogar Mars den Mord an Neptuns Sohn sühnen können. Durch diese Gleichstellung mit dem Kriegsgott signalisiert ihm Theseus, dass er durch den Sieg über sich selbst nun auf der gleichen Stufe mit den Göttern stehe: *facere innocentes terra quae superos solet* (Sen. *Herc. f.* 1344). So habe Hercules durch den Sieg über sich selbst einen gottähnlichen Status erlangt. Dies war von Anfang an das große Ziel des Hercules. Die Therapie hatte vollen Erfolg. Mit Theseus' Worten endet das Drama des Seneca.

#### **4.2.6. Der Kampf gegen das eigene Ich**

Der umstrittene Iuno-Monolog bietet verschiedene Interpretationsansätze. Während einige Forscher Hercules' innere Gefühlswelt in der Gestalt Iunos sehen wollen, sind andere skeptisch, da Hercules als pflichtbewusst und vor dem Mord an seiner Familie sehr kühl dargestellt wird. Betrachtet man die Situation aus der Sicht der REVT, so wird die letztere Theorie untermauert. Iuno besitzt alle Anzeichen einer zornigen Person. Sie scheut nicht davor zurück, diesen Affekt offen zu zeigen. Zum Beispiel verwünscht sie Hercules und wünscht sich, dass ihm alle möglichen Übel befallen sollen. Sie gibt ihrer Umgebung und ihrem Umfeld die Schuld an ihrer Gefühlslage - laut REVT typisch für die Entwicklung psychischer Probleme. Hercules hingegen zeigt eine ganz andere Art von irrationalem Denken. Zuvor wird er von seiner Erwartung getrieben, endlich unter den Göttern aufgenommen zu werden. Daher nimmt er jede Herausforderung sofort an, ohne sich über mögliche Konsequenzen Gedanken zu machen. Sein Anfall ist aus heutiger psychologischer Sicht klar motiviert. Durch sein Katastrophendenken, seine Rastlosigkeit und Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung könnte Hercules in den Wahnsinn getrieben worden sein. Nach seinem Wahnsinnsanfall muss er sich gegen seine depressive Stimmung behaupten, was er durch das therapeutische Gespräch

mit seinem Ziehvater und seinem Freund Theseus erreichen kann. Durch Senecas Darstellung beider Personen lässt sich durch die REVT argumentieren, dass beide unterschiedliche Persönlichkeiten sind, somit auch verschiedene Motive und Charaktereigenschaften besitzen. Dass Iuno Hercules' innere Gefühlswelt repräsentiert, wird zwar durch die Affektdarstellung des Seneca gestützt, kann aber im weiteren Verlauf der Geschichte nicht weiter untermauert werden.

Vielmehr könnte Seneca eine andere Strategie verfolgt haben. Das zentrale Thema des Werkes ist nicht der Kampf gegen den Zorn, sondern gegen das eigene Ich. Der Zorn spielt nur eine untergeordnete Rolle. Iuno hetzt ihm *scelus*, *error*, *furor* und *impietas* auf den Hals. Indem Seneca seinen Protagonisten diese Laster im Verlauf der therapeutischen Behandlung selbst aussprechen lässt, hebt er deutlich hervor, dass Hercules auch gegen diese kämpfen muss. Durch die Überwindung seiner Gefühle und die Entscheidung weiter zu leben kann sich Hercules behaupten und ist mehr denn je als ein Gott anzusehen. Dies war über das gesamte Werk hindurch als sein höchstes Ziel deklariert.

Daher kann der Iuno-Monolog als eine Art Vorgriff auf das Hauptthema des Werkes verstanden werden. Zudem bietet Seneca durch Iunos Einschreiten eine Grundlage, um die psychische Heilung von Hercules plausibler zu machen. Durch die Tatsache, dass die Schuld aus göttlicher Ebene kommt, können Theseus und Amphitryon argumentieren, dass Hercules kein Verbrechen begangen hat. So kann auch der Rezipient die Entwicklung des Hercules besser nachvollziehen. Die REVT erweist sich bei *Hercules furens* als sehr nützlich, um mögliche Interpretationen entweder zu untermauern oder andere Ansätze zu entkräften.

### **4.3. Oedipus**

Bei Medea war es purer Zorn, der die Handlungen der Protagonistin vorangetrieben hat. Bei Hercules war es allein Iuno, die durch ihre Wut einen Fluch auf Hercules hetzte. Nach der ungewollten Ermordung seiner Familie kämpfte Hercules gegen seine Depression an. Wie bei *Hercules furens* und *Medea*, so lassen sich auch im Drama *Oedipus* mit Hilfe der REVT einige Kunstgriffe Senecas plausibler erklären. Seine Version von König Oedipus wurde sehr oft mit der des Sophokles verglichen, der ein anderes Oedipusbild zeichnete. So kamen viele bei Seneca zu einem negativen Urteil (vgl. Töchterle 1994, 15). Doch in jüngster Vergangenheit weicht die Forschung davon ab, die zum Teil sehr großen Unterschiede bei Seneca als eine Art künstlerischen Mangel zu deklarieren. Vielmehr legt man das Hauptaugenmerk darauf, dass Seneca bewusst diese Veränderungen setzte, um damit ein anderes Konzept in seiner Darstellung zu verfolgen (vgl. Wiener 2006, 103 f.). In diesem Kapitel werden diese Unterschiede aus der Sicht der REVT genauer analysiert.

#### **4.3.1. Der Prolog**

Im Gegensatz zu *Hercules furens*, in dem der Protagonist erst sehr spät direkt in Erscheinung tritt, kommt Oedipus bereits mit dem ersten Vers vor. In der ersten Szene befindet sich Oedipus allein vor dem Palast in Theben. Die Sonne geht gerade auf, als er über seine verzweifelte Lage reflektiert. Anders als bei den anderen beiden Dramen, ist bei Oedipus nicht der Zorn oder die Depression im Vordergrund, sondern eine ganz andere Gefühlsregung. Die Angst, das für ihn vorausgesagte Verbrechen, er werde seinen Vater töten und seine Mutter heiraten, schlussendlich zu begehen, bereitet ihm sichtlich Kopfzerbrechen. Dies wird mit *infanda timeo* (Sen. *Oed.* 15) von Oedipus direkt angesprochen. Dieser Umstand stellt bereits den ersten großen Unterschied dar, den Seneca bewusst verändert hat. In Sophokles' *Oidipus tyrannos* wird ein ganz anders Bild des Oedipus gezeigt. Bei Sophokles wird Oedipus als sehr selbstbewusst dargestellt (vgl. Wiener 2006, 104). Hingegen ist er bei Seneca ein sehr ängstlicher, unsicherer und depressiver Herrscher. Letzteres wird stark in den ersten Versen ausgedrückt. Er betrachtet den Sonnenaufgang, den er sehr düster und trübselig beschreibt. So würde das Licht der Sonne trostlos wirken (Sen. *Oed.* 3). Zudem offenbare das Sonnenlicht noch mehr Schrecken. Die Stadt Theben wird von einer Seuche heimgesucht, die täglich ihre

Opfer fordert. Die Beschreibung des Sonnenaufgangs spiegelt die Angst vor seinem drohenden Schicksal wider (vgl. Töchterle 1994, 138). Bei Sophokles kann Oidipus die Gesandtschaft aus der Stadt beruhigen und ermutigen, durchzuhalten. Bei Seneca wird Oedipus noch depressiver. Er denkt über das Orakel von Delphi nach, das ihm zwei unglaubliche Verbrechen vorausgesagt hat. Demnach würde er seinen Vater töten und mit seiner Mutter Inzucht betreiben. Um dies zu verhindern, hat er seinen vermeintlichen Vater Polybus in Korinth zurückgelassen. Zudem habe er ein *curis solutus exul* (Sen. *Oed.* 13). Als Herrscher von Theben genieße er also ein sorgenfreies Exil. Doch ihn plagen noch immer die Befürchtungen, dass sein Orakelspruch wahr werden könnte. Auch wenn er mit gutem Gewissen sagen kann, dass sein Schicksal nicht eintreten könne, so lässt ihn die Angst, es könnte noch immer passieren, nicht los (Sen. *Oed.* 25-27). Doch damit nicht genug. Oedipus bringt das Wüten der Pest mit seinen weißgesagten Verbrechen in Verbindung. Er fragt sich, welche Übel ihn noch überkommen werden: *cui reseruamur malo?* (Sen. *Oed.* 31).

An dieser Stelle kann man sehen, dass Oedipus bei Seneca dem Orakelspruch Glauben schenkt und dessen Eintreten nicht anzweifelt, so unmöglich es ihm auch erscheinen mag. Genau dieser Zwiespalt lässt in ihm die Angst aufsteigen. Diese Darstellung der Angst, die bei Sophokles am Anfang gar nicht gezeigt wird, ist für Otto Zwierlein ein Indiz dafür, dass Seneca hier eine Charakterentwicklung bereits darstellt, die Oedipus erst im späteren Verlauf seiner Geschichte erreichen sollte (vgl. Zwierlein 1966, 94). Durch seine Unsicherheit und dem festen Glauben daran, das Orakel werde sich bewahrheiten, glaubt Oedipus eindeutig, dass er an den Verbrechen schuld ist. Dass er sie am Anfang des Dramas schon längst begangen hatte, ist für Senecas Oedipus an dieser Stelle undenkbar (vgl. Wiener 2006, 106). Zwierlein vermutet an dieser Stelle Senecas Schwäche. Durch diese Darstellung habe es Seneca verwirkt, einen Handlungsstrang zu kreieren, der in sich stimmig und geschlossen sei (vgl. Zwierlein 1966, 94). Doch genau an dieser Darstellung will Wiener ein Indiz gefunden haben, dass sich Seneca bewusst so entschieden hat. Der Leser soll einen Mann sehen, der an sich selbst zweifelt und keinerlei Selbstvertrauen besitzt (vgl. Wiener 2006, 106). Er habe zudem den Glauben an sich selbst verloren: *meque non credo mihi* (Sen. *Oed.* 27).

Aus der Sicht der REVT ist Senecas Oedipus einer klassischen Depression verfallen. Durch seine Angst, die bevorstehenden Untaten würde er bald begehen, kann er keinen klaren Gedanken mehr fassen. Selbst der Sonnenaufgang ist für ihn nicht mehr schön, da er nur ein weiteres Unheil offenbart: *stragemque quam nox fecit ostendet dies* (Sen. Oed. 5). Mit zwei der drei *Demands* nach Ellis erscheint das Verhalten des Oedipus plausibler. Sein depressiver Gemütszustand wird durch die Gedanken der *Self-Demandingness* geschürt. Wie bereits erwähnt, fühlt sich Oedipus für das Leiden seiner Untertanen selbst verantwortlich. Er habe durch die Untaten, die er noch immer in der Zukunft glaubt, diese Seuche über seine Stadt selbst heraufbeschworen. Er fragt sich, was er falsch gemacht habe, da er ja versucht hat, dem Schicksal durch sein freiwilliges Exil zu entkommen. Zudem sieht er sich der Seuche hilflos gegenüber. So zieht sich Oedipus allein vor den Palast zurück. Der Sonnenaufgang ist für ihn etwas Negatives, da er noch mehr Opfer zu Tage fördere. Durch dieses Gefühl der Wertlosigkeit kann laut Albert Ellis eine Depression entstehen. Dies ist bei Oedipus ganz eindeutig der Fall. Im weiteren Verlauf neigen Patienten zu sozialem Rückzug, was auch beim Herrscher Thebens zutrifft (Sen. Oed. 1-31).

Verstärkt wird seine Depression durch die *World-Demandingness*. Er fühlt sich, wie die meisten Patienten in dieser Kategorie, seiner Umgebung nicht sicher. Dies bringt Seneca dadurch zum Ausdruck, indem Oedipus glaubt, er wäre der einzige, der vom Unheil unberührt bleibe. Seine Stadt gehe unter, er müsse zu zahlreichen Begräbnissen und sein Volk werde dahingerafft: *inter ruinas urbis et semper nouis deflenda lacrimis funera ac populi struem incolumis asto* (Sen. Oed. 32 f.). Durch diese Erwartungshaltung macht sich bei Oedipus Isolation, Apathie und Angst in einem stärkeren Ausmaße breit. Durch diese Gedankengänge wird sein eigener Tod motiviert. Oedipus kommt zu dem Schluss, dass nur durch seinen Tod das Unheil verhindert werden könne. So bittet er im weiteren Verlauf seines inneren Monologs sterben zu dürfen, um dem Leid seiner Bevölkerung ein Ende zu setzen: *praecurram ut prior patriam ruentem neue post omnis cadam fiamque regni funus extremum mei* (Sen. Oed. 72-74).

Unter Berücksichtigung der REVT ist Oedipus' Verhalten ganz klar vorgegeben. Durch seine destruktiven Gedanken manifestiert sich eine Depression. Auch wenn die Pest tatsächlich eine Art *prodigium* für Oedipus darstellt, ist seine Angst rational

gesprochen unbegründet. Durch seine irrationalen Gedanken kommt Oedipus zu dem Schluss, dass nur sein Tod das Unheil abwenden kann. Unter diesem Gesichtspunkt muss Otto Zwierleins Darstellung widersprochen werden. Auch wenn Seneca von Sophokles' Vorlage eindeutig abweicht, so ist die Angst, die Oedipus rastlos werden lässt, psychologisch begründet. Dass ein daraus resultierender Handlungsstrang nicht in sich geschlossen und stimmig sein könne, ist durch die ähnlichen Konzepte von Seneca und der REVT als nicht zutreffend einzustufen. Wie es Seneca jedoch schafft, Oedipus' Handeln weiterhin realistisch zu motivieren, wird in den nachfolgenden Kapiteln näher beleuchtet.

#### **4.3.2. Der Charakterwandel**

Zu Beginn ist Oedipus bereit, für seine Verbrechen die Konsequenzen zu tragen. So will er durch den Tod das Unheil von seiner Bevölkerung abwenden. Doch mit den letzten Worten seines Eingangsmonologes kommt er zu einem anderen Entschluss. Anstatt den Tod zu akzeptieren, will er stattdessen ein Exil, um die Seuche zu verhindern. Er will sogar auf die Herrschaft verzichten (Sen. *Oed.* 77-81). An dieser Stelle tritt Iocasta auf, um ihren Ehemann von seinem Plan abzuhalten. Hier beginnt die eigentliche Dramatik des Werkes. Oedipus hatte die Pest richtig gedeutet. Nur durch eine Flucht könne er den Handlungsverlauf verhindern. Durch dieses Fluchtverhalten hätte er eine mildere Strafe für sein Schicksal erhalten können. Doch die Tragik kommt nun insofern zum Ausdruck, als dass Oedipus durch seine ebenfalls unwissenden Mitmenschen auf eine falsche Fährte gebracht wird. Er ist somit am Anfang der Wahrheit viel näher, als er glaubt (vgl. Wiener 2006, 108 f.). So ist es nach seinem Monolog seine Frau, die ihn auf andere Gedanken bringt. Sie appelliert an seine Stärke, die er angesichts dieser misslichen Lage beweisen solle. Eine Flucht zeuge von unmännlichem Verhalten (Sen. *Oed.* 86). Zunächst versucht Oedipus sein Exil zu rechtfertigen. Nichts liege ihm ferner als Feigheit: *Abest pauoris crimen ac probrum procul* (Sen. *Oed.* 87). Dies meint er mit der Bezwingung der Sphinx bewiesen zu haben. Doch da kommen plötzlich andere Gedanken in Oedipus hoch. Als er sich an den Kampf mit der Sphinx erinnert, gibt er ihr die Schuld an der Pest. Somit hat er einen anderen Schuldigen für die Seuche gefunden. Um nun eine Heilung für die Seuche zu finden, will er noch einmal das Orakel von Delphi befragen (Sen. *Oed.* 103-109).



An dieser Stelle ändert sich Oedipus' Motivation. Der ganze Selbsthass und die Depression, die in ihm gewütet haben, haben daraus resultiert, dass er sich selbst die Schuld an der Seuche gegeben hatte. Nun, da er einen anderen Schuldigen gefunden zu haben glaubt, fallen alle irrationalen Gedanken an sich selbst und seiner Umwelt ab. Seine depressive Stimmung wandelt sich in Tatendrang um, Thebens Unheil abzuwenden. Daher schickt er den Gesandten Creon nach Delphi, um das Orakel zu befragen.

#### **4.3.2.1. Der missverstandene Orakelspruch**

Seine Angst ist jedoch noch nicht überwunden. Mit Spannung erwartet er das eingeholte Orakel von Delphi. Als Oedipus seinen Gesandten Creon erblickt, wird er merklich nervös. Aus Angst beginnt er zu zittern, da er die Antwort des Orakels kaum erwarten kann (Sen. *Oed.* 206). Diesen Gemütszustand erklärt Oedipus damit, dass er zwischen der Hoffnung, erlöst zu werden, und der Angst, schuldig zu sein, hin und her schwankt (Sen. *Oed.* 206-209). Schließlich fordert er Creon auf zu sprechen. Doch dieser enttäuscht bereits mit dem ersten Satz die Erwartung des Königs. So würde die Antwort dem König nicht gefallen. Oedipus kontert, dass er selbst das Rätsel der Sphinx gelöst habe. Auch wenn die Antwort kryptisch wäre, so könne er die wahre Aussage bestimmt heraushören (Sen. *Oed.* 211-216). Hier begeht Creon einen folgenschweren Fehler. Anstatt die Worte des Orakels in erster Linie wiederzugeben, fasst er den Schicksalsspruch mit eigenen Worten zusammen. So müsse laut ihm die Ermordung des Laios gesühnt werden. Oedipus verlangt sofort den Namen des Königsmörders. Mit dieser ersten Interpretation verliert Oedipus die Konzentration. Noch bevor Creon das wortwörtliche Orakel wiedergibt, versteift sich der König auf die Ergreifung des Mörders. Als Creon schließlich den Orakelspruch vorträgt, überhört Oedipus die wichtigen Details, die ihn als Laios' Mörder entlarven könnten. So sei ein *hospes regis caede nocens* (Sen. *Oed.* 234 f.) gesucht. Dies hätte Oedipus auf sich beziehen können, da er sich im Eingangsmonolog selbst als *infaustus hospes* (Sen. *Oed.* 80) bezeichnet hatte. Auch die Inzucht mit seiner Mutter wird angedeutet. Laut dem Orakel werde der Schuldige Kriege führen, die auch seine Kinder befallen werden. Schließlich würde er *turpis maternos iterum reuolutus in ortus* (Sen. *Oed.* 238). Syntaktisch ist die Erwähnung des Inzest von Seneca zeitlich unbestimmt ausgedrückt worden. Durch das Partizip *reuolutus* ist es möglich, dass die Untat

bereits begangen, aber auch erst in Zukunft vollbracht werden kann. Doch dieser Umstand scheint Oedipus nicht aufzufallen. Durch diesen sprachlichen Kunstgriff erreicht Seneca zugleich zwei Ziele. Zum einen wird die falsche Deutung des Satzes das Publikum, das um das tragische Ende des Oedipus weiß, mitreißen und zugleich die Engstirnigkeit des thebanischen Herrschers hervorgehoben. Zum anderen wird erklärt, warum Oedipus den Orakelspruch falsch gedeutet hat, da er seine Verbrechen in der Vergangenheit wähnt.

Als scharfer Denker, als den er sich selbst sieht und dem Publikum bekannt ist, müsste er diesen Orakelspruch bereits auf sich beziehen und seine Schuld erkennen. Da er aber im weiteren Verlauf den wahren Mörder des Laius finden will, versteht er den Orakelspruch nicht. Seneca motiviert die Engstirnigkeit des Oedipus plausibel. Durch seine Angst, selbst der Schuldige zu sein, aber auch mit dem vermeintlichen Wissen, König Laius nicht ermordet zu haben, filtert er nur die für ihn offensichtlichsten Informationen aus dem Spruch heraus. Da aber Creon bereits eine interpretierende Fassung vortrug, ist Oedipus' Erwartungshaltung schon vorgezeichnet. Da er seiner Meinung nach nicht der Mörder von Laius sein kann, muss ein anderer dafür verantwortlich sein. Diesen Mörder zu finden, hat für Oedipus im weiteren Handlungsverlauf höchste Priorität. Darüber hinaus kann seine Blindheit gegenüber Details dadurch erklärt werden, dass er durch die falsche Interpretation des Creon von der Schuld quasi freigesprochen wird. Durch diese Erleichterung interessieren ihn keine weiteren Details des Orakelspruchs mehr (vgl. Wiener 2006, 111).

Der Wechsel von Oedipus' Verhalten ist Seneca in der jüngeren Forschung als psychologische Meisterleistung angerechnet worden (vgl. Wiener 2006, 111). Die Seuche ist nicht die Schuld des Oedipus, wie er eingangs geglaubt hatte, sondern wird durch die Bestrafung des wahren Mörders gesühnt werden. Somit wechselt Oedipus von der Rolle des Angeklagten zum Ankläger, der die Ermordung seines Vorgängers bestrafen will. Die radikale Änderung seines Verhaltens zeigt sich in den folgenden Versen. So stürzt er sich regelrecht in die Untersuchung des Mordfalles. Als er erkennt, dass eine damalige Fahndung nicht eingeleitet wurde, fragt er Creon, warum diese nicht stattfand. Dieser antwortet, dass aus Angst die damaligen Ermittlungen verhindert wurden (Sen. *Oed.* 244). Hier zeigt sich sehr gut, dass der ängstliche Oedipus dem Herrscher gewichen ist. Als die angsterfüllte Person vom

Anfang des Werkes hätte Oedipus die einstige Furcht verstehen müssen. Doch er reagiert mit völligem Unverständnis. Er müsse nun selbst ein Verbrechen wieder gut machen: *Nunc expietur numinum imperio scelus* (Sen. *Oed.* 247).

Aus psychologischer Sicht bietet die REVT folgenden Ansatz für seinen Charakterwandel: Anfangs übertrug Oedipus durch seine irrationalen Gedanken der *Self-* und *World-Demandingness* die gesamte Schuld auf sich. Durch seine bevorstehenden Taten würde die Seuche seine Stadt befallen. Durch Iocasta und Creon kommt Oedipus jedoch irrtümlicherweise zu dem Schluss, dass nicht er, sondern ein unbekannter Mörder seines Vorgängers für das Auftreten der Seuche verantwortlich ist. Er entfernt sich immer mehr von der Wahrheit. Somit verlagern sich seine destruktiven Gedanken auf jenen vermeintlich unbekanntem Täter. Dieser Vorgang lässt sich sehr schön anhand der *Other-Demandingness* innerhalb des Textes zeigen. So begeht Oedipus nun wirklich einen Fehler. Er wünscht dieser Person die härtesten Strafen für die Ermordung seines Vorgängers. Ellis postuliert, dass Patienten, die die Schuld anderen Personen geben, dazu neigen, sich eine geeignete Strafe für diese auszudenken. Dies trifft auch bei Oedipus zu. Er wünscht sich, dass der Mörder *parentem dextera perimat sua* (Sen. *Oed.* 261), also seinen Vater töten solle. An dieser Stelle setzt die Verurteilung des Unbekannten viel zu früh ein. Seneca selbst schreibt in seinen *Dialogi*, dass man dem Zorn Zeit geben solle, um eine geeignete Strafe finden zu können. Oedipus reagiert allerdings vorschnell, was seinen Jähzorn unterstreicht. Darüber hinaus will er jene Strafen über den Königsmörder verhängen, die ihn selbst quälen (Sen. *Oed.* 257-263). Dies bestätigt abermals die Ursachentheorie der REVT. Wie bei Oedipus, so führen diese destruktiven Gedanken bei Patienten sehr oft zu Wut und Eifersucht. Beide Affekte können in ein destruktives Verhalten, in eine Aggression und Rachsucht münden. Alle Anzeichen sind in dieser Szene bei Oedipus zu finden. Deshalb kann er mit der Fahndung nach dem wahren Mörder nicht warten und fragt sofort, wo dieses Verbrechen stattgefunden hat (Sen. *Oed.* 274 f.).

Creon antwortet dem König und beschreibt ihm den Tatort. An dieser Textstelle könnte Oedipus abermals schlussfolgern, dass er Laios umgebracht hat. Er müsste sich nämlich sowohl an die Weggabelung und den Mann, den er dort erschlagen hatte, erinnern. Der Weg führe in drei verschiedene Richtungen. Oedipus' Vorgänger sei zudem von einer Räuberbande angegriffen und ungesehen von ihnen erschlagen

worden (Sen. *Oed.* 276-287). Doch Oedipus hat keine Zeit, um über diese neue Information nachzudenken. Denn der Seher Tiresias tritt unerwartet mit seiner Tochter Manto auf.

#### **4.3.2.2. Tiresias Auftritt**

Auch wenn Oedipus von seinem Aufklärungswillen getrieben wird, hätte er anhand der Tatortbeschreibung seine eigene Schuld erkennen müssen. Doch durch Tiresias Auftritt wird ein von Seneca bewusst retardierendes Element eingefügt. Da scheint Creos Aussage, als er Tiresias erspäht, beinahe ironisch, als er Tiresias Erscheinung als *in tempore* (Sen. *Oed.* 288) bezeichnet. Zur rechten Zeit bedeutet hier allerdings viel mehr, dass dadurch Oedipus' Entlarvung als wahren Täter weiter verschoben wird. Würde er hier seine Schuld erkennen, so wäre das Drama vorzeitig zu Ende.

Die plötzliche Unterbrechung der Untersuchungen durch Tiresias wurde in zahlreichen Arbeiten hitzig diskutiert. So messen einige Forscher dieser Stelle keinerlei Bedeutung bei, während andere Tiresias Auftritt als eine Art göttlichen Eingriff verstehen. Oedipus würde nie auf die Wahrheit kommen, wäre Tiresias nicht aufgetaucht (vgl. Wiener 2006, 113). Dass die mantischen Szenen, die nach dem Auftritt des Sehers erfolgen, nicht wirklich zur Aufklärung des Falles beitragen, wurde Seneca sehr oft negativ angekreidet. So würden diese Szenen nur die Sucht nach Unterhaltung durch gruselige Effekt wie der Eingeweideschau in der Kaiserzeit befriedigen. Auch hier wurden diese Stellen wieder verwendet, um Seneca im Gegensatz zu Sophokles ein Fehlen des ästhetischen Feingefühls anzulasten (vgl. Wiener 2006, 114).

Psychologisch gesehen erscheint Oedipus' Motivation, der die mantischen Szenen zulässt, eindeutiger. Durch seinen blinden Eifer, den Mörder des Laius zu finden, will und kann er nicht mehr die wichtigen Details aus dem Orakel erkennen. Dazu kommt, dass er sich sicher ist seinen vermeintlichen Vater Polybus nicht getötet zu haben. Durch diese beiden falschen Gedanken und Schlussfolgerungen kann Oedipus nicht mehr zu seiner früheren Ansicht zurückkehren. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass Oedipus die Eingeweideschau und die Nekromantie zulässt, obwohl ihm vom delphischen Orakel schon zweimal weißgesagt wurde. Er will jede Hilfe annehmen, um den Mörder seines Vorgängers zu entlarven. So bittet er ohne

zu zögern Tiresia, ihm das Orakel abermals zu deuten (Sen. *Oed.* 291 f.). Dass aber Tiresias Ausführungen zu keinem weiteren Wissensgewinn beitragen, deutet Seneca geschickt an. Im Gegensatz zu Sophokles, dessen Teiresias viel mehr seherisches Können zugestanden wird (vgl. Wiener 2006, 114), sagt der Seher bei Seneca über sich selbst, dass er zu alt sei. Durch sein hohes Alter könne er Phoebus nicht mehr in sich aufnehmen und seinen Willen verkünden (Sen. *Oed.* 293-302). Daher müsse er auf die Eingeweideschau und später auf die Nekromantie zurückgreifen.

#### **4.3.2.3. Eingeweideschau und Nekromantie**

Tiresias Alter wird von Seneca noch durch einen weiteren Umstand hervorgehoben. So kann der blinde alte Mann die Eingeweide des Opfertieres nicht sehen, sondern muss auf die Beschreibung seiner Tochter Manto vertrauen. Auf diese Art deutet Seneca geschickt den weiteren Verlauf der Handlung an. Die spätere Blendung des Oedipus zeigt sich, indem Manto den Stier beschreibt. Dieser blicke gen Osten und weiche von der strahlenden Sonne zurück (Sen. *Oed.* 337-344). Zudem werde er mit zwei Hieben niedergestreckt. Dies sagt den langsamen Tod, die *mors longa*, voraus, den sich Oedipus in Vers 949 sogar explizit wünscht (vgl. Töchterle 1994, 330). Auch die Inzucht mit seiner Mutter wird in der Eingeweideschau thematisiert. So spricht Manto, sichtlich angewidert: *Quod hoc nefas? Conceptus innuptae bouis, nec more solito positus alieno in loco, implet parentem* (Sen. *Oed.* 373-375). So würde der Fötus eines Kalbs das Muttertier an einer unnatürlichen Stelle ausfüllen. Doch Tiresia kann oder will dieses eindeutige Zeichen Oedipus nicht erklären. Er räumt zwar ein, dass etwas Schlimmes durch die Eingeweide angedeutet wird. Doch auch auf Oedipus' Aufforderung kann Tiresia den Namen des Mörders nicht nennen: *potest ciere nomen* (Sen. *Oed.* 391 f.). Daher schlägt der Seher eine Totenbeschwörung vor, um den Mörder ein für alle Mal zu überführen (Sen. *Oed.* 393). Wieder fällt auf, dass es nicht Oedipus ist, der die Handlungen und die Ermittlungen leitet. Es ist Tiresia, der eine Nekromantie vorschlägt. Doch wie auch bei den anderen Ermittlungsverfahren spricht sich Oedipus nicht gegen eine solche Maßnahme aus. Er befürwortet sie, indem er Creo als Zeugen beauftragt, da ihm als König die Teilnahme an einer solchen Zeremonie nicht gestattet ist (Sen. *Oed.* 399 f.).

Nachdem der Chor Bacchus, den Schutzgott von Theben, um Hilfe gebeten hat, kommt Creon von der Totenbeschwörung zurück. Oedipus' Nervosität ist immer noch für das Publikum ersichtlich. Noch bevor Creon berichten kann, will Oedipus das Leid im Gesicht seines Boten erkannt haben (Sen. *Oed.* 509 f.). Creon zögert anfänglich, ihm die Worte des Laios zu rezitieren. Im Gegensatz zu Sophokles, bei dem Teiresias ohne Zögern Oedipus' Schuld preisgibt, kann Creon nur unter Androhung der Todesstrafe zum Reden gebracht werden (Sen. *Oed.* 518-529). Doch auch nach der Berichterstattung kann Oedipus die Wahrheit abermals nicht erkennen. Creon offenbart, dass ihn Laios als seinen eigenen Sohn bezeichnet (Sen. *Oed.* 635-637). Selbst die Inzucht mit der Mutter wird angeschnitten (Sen. *Oed.* 630-640). Doch die Erwähnung der Sphinx hätte Oedipus schlussendlich aufhorchen lassen müssen. So wäre der Mörder *implicitum malum magisque monstrum Spingie perplexum sua* (Sen. *Oed.* 640 f.).

Oedipus überhört auch hier wieder die klaren Anzeichen für seine begangenen Verbrechen. Er kann sich nicht vorstellen, dass er seinen vermeintlichen Eltern, Polybus und Merope, Leid zugefügt habe. Doch an dieser Stelle ist durch eine uneindeutige Überlieferung die Sprecherrolle nicht klar zuzuordnen (vgl. Wiener 2006, 118). Der betroffene Vers lautet: *Et ossa et artus gelidus inuasit tremor* (Sen. *Oed.* 659). In der A-Handschrift ist die Sprecherrolle erst mit Vers 660 Oedipus zugeteilt. In jüngeren Versionen wird aber bereits mit Vers 659 Oedipus als Sprecher deklariert (vgl. Wiener 2006, 118). Spräche hier Creon, brächte dies durchaus seine Wiedergabe der Totenbeschwörung zu einem passenden Ende. In seinem langen Bericht erwähnt er immer wieder, wie grauenvoll und düster die Beschwörung des verstorbenen Königs gewesen sei (Sen. *Oed.* 530-658). Zudem stellt dieser Satz einen Ausdruck für den Affekt des Schreckens dar, was in erster Linie zu Oedipus nicht passen würde. Dieser ist zwar von der Furcht, schuldig zu sein, ergriffen, doch seine Reaktion passt nicht zum *gelidus tremor*. Eindeutiger wird dies beim Tempus von *inuasit*. Die hier gewählte Perfektform legt Creon als Sprecher nahe, da er den Bericht gerade vorträgt und der Schrecken ihn bei der Totenbeschwörung überkam. Seneca benutzt darüber hinaus bestimmte Formeln für den Affekt des Schreckens, die mehr zu Creon passen als zu Oedipus. So wäre die Wendung *inuasit tremor* eine von ihnen, die er sogar in seinem Werk *Hercules furens* verwendet (vgl. Töchterle 1994, 485).

Sollte aber Oedipus diese Worte von sich geben, so ist eine andere Möglichkeit wahrscheinlich. Otto Zwierlein ist zu dem Schluss gekommen, dass Oedipus Vers 659 bis 667 zu sich selbst gesprochen haben könnte (vgl. Wiener 2006, 118). Da Creon aber auf diese "inneren Überlegungen" reagiert, ist dies eher auszuschließen. Vielmehr könnten lediglich die Verse 659 und 660 als eine Art innere Reflexion verstanden werden. Dann würde der Aufbau dieser Stelle wieder passen. Oedipus kommt zu dem Schluss, dass eine Intrige gegen ihn geplant wird. Er spricht also zu sich selbst und sagt, dass ihm schreckliche Angst befallen habe. Doch nun glaubt er zu wissen, was vor sich geht. Er rechtfertigt sich und sagt, dass seine Eltern wohl auf sind und er deswegen als Täter nicht in Frage kommen kann. Doch warum sollte Laios dies dann behaupten? Für Oedipus ist ganz klar: Tiresias und Creon stecken unter einer Decke. Durch die Anschuldigung der beiden würde Oedipus vom Thron vertrieben werden und Creon an die Macht kommen (Sen. *Oed.* 668-670). Oedipus hält so sehr an diesem Gedanken fest, dass er Creons schlüssige Argumentation nicht mehr anhören will. Dieser strebe nämlich nicht nach Macht, da er mit seiner jetzigen Position sehr zufrieden sei und er eine königliche Bürde nicht tragen wolle (Sen. *Oed.* 671-677). Oedipus vertraut ihm nicht. Für ihn ist die Ergreifung des Verräters bereits entschieden. Er befiehlt seinen Untergebenen Creon abzuführen (Sen. *Oed.* 707 f.). Dass Oedipus eine Intrige gegen sich selbst in Erwägung zieht, impliziert Seneca schon von Anfang an. Denn im Gegensatz zu Sophokles' Oidipus ist bei Seneca jedem der Orakelspruch bekannt. Somit ist für den Zuschauer die Anschuldigung des Oedipus, Tiresias und Creon hätten eine Verschwörung geplant, eindeutig motiviert (vgl. Wiener 2006, 106).

Aus der Sicht der REVT ist dieses Verhalten nachvollziehbar. Durch die Verschiebung seiner irrationalen Gedanken auf die *Other-Demandingness* ist Oedipus dazu geneigt, die Schuld anderen zu geben. Dies passiert an dieser Stelle. Je mehr Oedipus über die Ermordung des Laios erfährt, desto weiter ist er von der Wahrheit entfernt. Er kann sich auf keinen Fall vorstellen, dass er seinen Eltern Schaden zugefügt hat, auch wenn er es immer wieder von den Orakeln hört. Für ihn bleibt nur mehr eine Möglichkeit: Die anderen müssen eine Intrige gegen ihn planen. Daher schenkt er Creon, der durchaus schlüssig argumentiert, kein Gehör und lässt ihn verhaften. Seine Wut wird hier deutlich zum Ausdruck gebracht. Somit ist Vers 659 als innere Reflexion von Oedipus aus Sicht der REVT durchaus möglich.

Während Creon berichtet, denkt Oedipus an eine Verschwörung. In Gedanken ärgert er sich, dass ihn ein *gelidus tremor* ergriffen habe, obwohl seine Eltern unbeschadet seien. So kann seine Frage *quis locus culpae est super?* (Sen. Oed. 664) durchaus ironisch verstanden werden. Dadurch, dass er Creon von Anfang an keinen Glauben schenkt, ist die Annahme, Oedipus habe während Creons Berichterstattung über eine Verschwörung nachgedacht, durchaus belegbar. Dass auch hier eine Schwachstelle in Senecas Drama zu finden ist, die nicht nachvollziehbar ist (vgl. Zwierlein 1966, 94f.), kann aus Sicht der REVT nicht gestützt werden.

Die Szene stellt darüber hinaus eine Spiegelung innerhalb des Dramas dar. Im Eingangsmonolog spricht Oedipus demütig davon, dass er die Stadt und den Thron hinter sich lassen wolle, um seine Untertanen zu retten (Sen. Oed. 77-81). Von dieser Einstellung ist Oedipus mittlerweile stark abgewichen. Sein Charakter nimmt im Verlauf der Geschichte immer schlechtere Züge an. In Creons Verhaftung kann ein Verfall in die Tyrannis gedeutet werden. So würde *regna custodit metus* (Sen. Oed. 704), also die Furcht die Herrschaft beschützen. Dieser charakterliche Zerfall ist durch die Handlungen und Aussagen des Oedipus und den anderen Personen klar von Seneca motiviert. Auch die REVT stützt diese These. Dass Oedipus in Senecas Drama aber als klassischer Tyrann stilisiert wird, ist nicht der Fall. Joachim Dingel postuliert, dass mit Oedipus kein negatives Herrscherbild gezeichnet wird. Vielmehr sind seine tyrannischen Allüren situationsbedingt zu verstehen (vgl. Dingel 1974, 74 f.). Doch dies befreit ihn nicht von der Schuld, die ihm nun mehr denn je angelastet werden kann. Ganz im Sinne von Seneca verurteilt Oedipus vorschnell Tiresias und Creon. Mit dieser bewussten Entscheidung zum Affekt *ira* macht er sich nun auch objektiv schuldig.

#### **4.3.3. Die Aufklärung**

Zurück im Palast verfliegt Oedipus' Jähzorn und der vierte Akt im Drama wird eingeläutet. Dieser Szenenwechsel markiert einen Einschnitt, der das Drama in zwei Hälften teilt (vgl. Schöpsdau 1985, 84). Oedipus setzt sich abermals mit seinem Inneren auseinander und erkennt, dass er immer noch von Sorge geplagt wird: *Curas reuoluit animus et repetit metus* (Sen. Oed. 764). Erst jetzt erinnert er sich an die Ermordung eines alten Mannes, die er am dreigegabelten Weg begangen hatte.



Diese Zweifel erinnern an den Anfangsmonolog. Oedipus kehrt nach seinem Irrweg, den die mantischen Szenen und Akt zwei und drei markieren, zur ursprünglichen inneren Haltung zurück. Die Furcht hat ihn wieder gepackt. Doch als Iocasta auftritt und nach dem Mord an Laius fragt, ist sich Oedipus sicher, dass er den wahren Mörder in Gewahrsam hat: *teneo nocentem* (Sen. Oed. 782). Bevor Oedipus jedoch Konsequenzen aus seiner Erkenntnis ziehen kann, wird die kurze Unterhaltung mit seiner Frau durch die Ankunft eines Boten unterbrochen. Dies ist eine weitere Unterbrechung, die Oedipus von der Wahrheit abhalten könnte. Doch dieses Mal wird die Aufklärung durch den Boten beschleunigt. Dieser berichtet Oedipus vom Tod seines "Vaters" Polybus. Oedipus solle nun *pietas* beweisen und zurück zu seiner Mutter gehen, um den Thron für sich zu beanspruchen. Doch aus Angst, er könnte noch immer die Inzucht mit ihr begehen, lehnt er dies entschieden ab: *sed matrem horreo* (Sen. Oed. 794). Etwas verwirrt fragt der Bote, warum Oedipus vor seiner Mutter solche Angst hätte. Dieser antwortet, dass ihm eine Inzuchtbeziehung mit ihr vorausgesagt worden sei. Der Bote will ihn anschließend beruhigen: *Merope uera non fuerat parens* (Sen. Oed. 802). Nun beginnt Oedipus langsam zu begreifen. Er fragt den Boten, woher er dies weiß. Dieser habe Oedipus als Kind von einem Hirten bekommen und ihn an Polybus und Merope übergeben. Der angeschlossene Dialog zwischen Oedipus und dem Boten wird sehr hektisch dargestellt. Der in Panik geratene Oedipus stellt überwiegend kurze und präzise Fragen, während der Bote in gleicher Kürze betont, sich an den Namen des Hirten nicht mehr zu erinnern (Sen. Oed. 817 f.). Durch diese sprachliche Struktur wird die Angst deutlicher, die in Oedipus aufsteigt. Er spricht selbst von der Furcht, die ihn jetzt ergriffen habe: *Malum timeri maius his aliquod potest?* (Sen. Oed. 828).

Schließlich kann der besagte Schafhirte aufgetrieben und vernommen werden. Der Bote fragt ihn, ob er ihn erkenne und ob er unter der Herrschaft des Laius ein Kleinkind an Polybus und Merope übergeben habe. Obwohl der Hirte namens Phorbas bezweifelt, den Boten aus Korinth zu kennen, kann er sich an die Übergabe eines Kindes erinnern. Nun setzt Oedipus als Sprecher ein. Wie der Dialog mit dem Boten aus Korinth, ist auch dieser Dialog sehr hektisch gehalten, um Oedipus' Angst ein letztes Mal vor der Aufdeckung der Wahrheit darzustellen (Sen. Oed. 845-860). Doch Phorbas will die Wahrheit nicht sagen. Seine Loyalität verbiete es ihm. Erst mit der Androhung der Todesstrafe spricht Phorbas jene Worte aus, die Oedipus mit

voller Härte die ganze Wahrheit offenbaren: *Coniuge est genitus tua* (Sen. *Oed.* 867).

#### **4.3.4. Die Blendung**

Es folgt eine völlige Verzweiflungstat des Oedipus. Mit einer Selbstaufforderung stürzt der König Richtung Palast davon. Durch seine begangenen Untaten fordert er die höchsten Strafen für sich. So solle er von den Waffen der Bewohner geschlachtet oder gesteinigt werden (Sen. *Oed.* 871 f.). Durch einen Boten wird dem Rezipienten bestätigt, dass Oedipus' Selbstverstümmelung ein klares Zeichen seines Jähzornes ist. So habe er alle körperlichen Signale, die diesen Affekt verdeutlichen. Seine Miene sei *furore toruus* (Sen. *Oed.* 921) und seine Augen strotzen vor Wildheit. Der Botenbericht markiert den fünften Akt im Drama. Der Bote habe auch einen Affektmonolog des Oedipus zu berichten. In diesem rechtfertigt der Herrscher seine Blendung damit, eine *mors longa* (Sen. *Oed.* 949) erleiden zu wollen, um für seine Verbrechen zu büßen. Schließlich wird in aller Genauigkeit von Seneca beschrieben, wie ihm durch seinen *furor* die Augen herausstünden, die er sich anschließend mit bloßen Händen aus den Augenhöhlen herausreißt (Sen. *Oed.* 961-970).

Warum ließ Seneca seinen Protagonisten eine derart qualvolle Strafe durchleiden? Wollte er in dieser Szene aus Oedipus eine heldenhafte Person machen, indem er scheinbar furchtlos seine Strafe auf sich nimmt? Wahrscheinlich nicht, denn die Selbstblendung wird im Text ganz klar als Affekthandlung der *ira* dargestellt. Seneca motiviert in seinen anderen Dramen ebenfalls die Wutanfälle seiner Protagonisten mit solchen Monologen und Selbstaufforderungen. Daher kann von einer heldenhaften Tat an dieser Stelle nicht die Rede sein. Selbst der Fluch, den Oedipus unwissend über sich selbst verhängt hatte, und der Orakelspruch sahen eine derart harte Strafe nicht vor. Somit wollte Seneca vielmehr die Gefährlichkeit des Zorns in eindrucksvoller Art und Weise darstellen. An dieser Stelle lassen sich Hercules und Oedipus direkt vergleichen. Auch Hercules sieht sich mit einer Tat konfrontiert, an der er sich schuldig fühlt. Hätte er seine Waffen gehabt, so hätte er sich mit großer Wahrscheinlichkeit selbst gerichtet. Ein Umstand unterscheidet sich jedoch in beiden Dramen: Während Hercules mit seinem Ziehvater und seinem Freund Theseus Personen vor sich hat, die ihm beratend und therapierend zur Seite stehen, hat

Oedipus keine Bezugsperson, die ihn von seiner Selbstverstümmelung abhalten kann. Iocasta versucht im sechsten und letzten Akt zwar im Moment der Verzweiflung auf Oedipus einzureden, ist aber selbst zu schwach, um seinen Jähzorn etwas entgegensetzen zu können. Selbst der Chor spricht von ihrer offensichtlichen Angst, ihren Sohn anzusprechen (Sen. *Oed.* 1007 f.). Dennoch nimmt sie ihren Mut zusammen. Obwohl ihr die neue Situation sehr unangenehm ist, kann sie Oedipus als ihren Sohn akzeptieren (Sen. *Oed.* 1010 f.). Doch Oedipus kann diesen Umstand nicht ertragen. So sollen sie durch ganze Welten getrennt sein (Sen. *Oed.* 1014-1018). Auch der zweite Beruhigungsversuch scheitert kläglich. Iocasta versucht ihre gemeinsame Schuld dem Schicksal anzulasten: *Fati ista culpa est: nemo fit fato nocens* (Sen. *Oed.* 1019). Diesen Satz verleiht Seneca eine besondere Bedeutung. Durch den *Genitivus possessivus* wird der Besitzer der Schuld, in dem Fall das *fatum*, viel stärker betont. Für Iocasta steht also fest, dass das Schicksal an den Verbrechen ihres Sohnes schuld ist. Doch Oedipus lässt sich nicht beruhigen. Er fordert seine Mutter auf zu schweigen, da er keine Entschuldigungen für seine Vergehen hören wolle (Sen. *Oed.* 1020-1023). Nun kommt die Schwäche von Iocasta zum Ausdruck. Seneca entkräftet Iocastas Satz damit, indem sie ihn kurz vor ihrem Selbstmord sprechen lässt (vgl. Wiener 2006, 125). Hätte sie an ihre eigenen Worte geglaubt, so hätte sie keinen Suizid begangen. Hier fällt eine weitere Parallele zu *Hercules furens* auf. Auch Hercules konnte sich anfänglich von seinem Ziehvater Amphitryon nicht überzeugen lassen, dass er nicht die Schuld am Tod seiner Familie trage, sondern dass es die Göttin Iuno gewesen sei, die ihn dazu anstiftete. Doch in Senecas *Oedipus* kann der Protagonist nicht zur Einsicht gebracht werden, da die einzige Dialogpartnerin seine wahre Mutter ist, die laut Oedipus eine Mitschuld trägt (Sen. *Oed.* 1021-1023). So wie Amphitryon will auch Iocasta Selbstmord begehen. Doch Oedipus springt, im Gegensatz zu Hercules, nicht darauf an. Da er zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist, kann er die Situation nicht mehr neu bewerten. Zu spät erkennt er, dass sein abweisendes Verhalten Iocasta zurück in ihren *furor* treibt und sie sich schlussendlich selbst richtet (vgl. Wiener 2006, 126). Erst durch den Chor wird Oedipus vom Tod seiner Mutter in Kenntnis gesetzt (Sen. *Oed.* 1040 f.). Nun erkennt er, dass er sein *fatum* mehr als erfüllt hat, indem er sich den Suizid seiner Mutter nun selbst anlastet. So habe er nicht nur den Vater, sondern schlussendlich auch seine Mutter getötet. Er übertreffe

also seine *fata impia* (Sen. *Oed.* 1046). Als letzte Konsequenz bleibt ihm nur noch sein eigenes Exil. Damit nehme er die Seuche mit sich und büße für seine Verbrechen (Sen. *Oed.* 1052-1061). Mit dieser Entscheidung, die er schon zu Beginn des Werkes bereit war zu treffen, endet das Stück.

#### **4.3.5. Der Handlungsbogen aus Sicht der REVT**

Wie auch in den anderen beiden Dramen Senecas, so lassen sich auch bei *Oedipus* neue Erkenntnisse und Interpretationen durch die REVT gewinnen. Im ersten Akt des Werkes wird Oedipus als depressiver Herrscher dargestellt, der sich die gesamte Schuld am Leid seiner Bevölkerung aufbürdet. Um das Unheil abzuwenden, beschließt er, ins Exil zu gehen. Aus der Sicht der REVT ist diese innere Haltung durch Seneca klar motiviert. Durch die Anforderungen aus der *Self-* und *World-Demandingness* richtet Oedipus seine Angst ausschließlich gegen sich selbst. Auch wenn Seneca von Sophokles' Vorlage eindeutig abweicht, sind seine Selbstzweifel nachvollziehbar. Dies wird mit Akt zwei und drei deutlicher. Durch seine Mitmenschen verschieben sich Oedipus' Gedanken auf die der *Other-Demandingness*. Verstärkt wird dies dadurch, indem Oedipus schon von Anfang an seine weißgesagten Verbrechen anzweifelt, da er seine vermeintlich wahren Eltern in Sicherheit wiegt. Durch seine Sturheit kann Oedipus die offensichtlichen Details, die das Orakel und die mantischen Szenen offenbaren, nicht wahrnehmen. Durch die Motivation, die Schuld einen anderen anheften zu können, lässt sich Oedipus von den anderen zur Eingeweideschau und zur Nekromantie hinreißen. Doch als ihm Creon die Nachricht des wiedererweckten Laios überbringt, glaubt er an eine Verschwörung. Diese Gedankengänge werden durch die REVT eindeutig nachvollziehbar. Sein Hass auf seine Umgebung äußert sich schlussendlich dadurch, dass er allen anderen die Schuld an seiner inneren Verzweiflung gibt. Seneca bleibt sich an dieser Stelle treu. Wie in seinen *Dialogi* geschildert, urteilt Oedipus vorschnell und macht sich dadurch selbst schuldig. Im vierten Akt ändert sich Oedipus' innere Motivation. Seine Zweifel kommen wieder hoch, da er sich an den Mord am dreigegabelten Weg erinnern kann. Somit schließt sich der Kreis zum Anfangsmonolog. Oedipus ist nach seinem Irrweg in Akt zwei und drei mental wieder am Anfang angelangt. All seine Mühen, die Wahrheit herauszufinden, waren vergebens. Mit dem Auftritt des Boten aus Korinth wird seine Panik von Seneca im

Text eindrucksvoll dargestellt. Durch die hektische Dialogstruktur mit dem Boten und dem Hirten wird diese Angst ausgedrückt. Als er schließlich erfährt, dass all seine Verbrechen bereits von ihm begangen wurden, überkommt ihn pure Verzweiflung. Selbst ein therapeutisches Gespräch seitens der Mutter schlägt fehl. Wie in den *Dialogi* geschildert, setzt die Therapie bei Oedipus zu spät ein, da er sich bereits selbst geblendet hat. Aus Sicht der REVT ist die Behandlung ebenfalls nicht fruchtbar, da Oedipus der "Therapeutin" Iocasta kein Gehör schenkt und wie Medea ihre beruhigenden Gedanken nicht akzeptieren will. Dies wird durch den Rückfall zu seinen destruktiven Gedanken, die durch die *Self-* und *World-Demandingness* ausgedrückt werden und die er bereits zu Beginn gehegt hatte, plausibel beschrieben. Zudem ist Iocasta von Seneca als eine schwache Person gekennzeichnet, die ihre Inzuchtbeziehung mit Oedipus nicht ertragen kann und sich schließlich zum Suizid entschließt. Erst mit dem Tod seiner Mutter kommt Oedipus wieder zur ursprünglichen Einsicht zurück und will sich mit einem Exil bestrafen.

Schlussendlich lässt sich sagen, dass das Drama psychologisch gesehen eindeutig nachvollziehbar ist. Die Gedanken des Oedipus und die daraus resultierenden Handlungen lassen sich durch die REVT plausibel erklären. Der Vorwurf, Seneca hätte mit der Einführung eines depressiven Herrschers jeglichen Anspruch auf eine in sich stimmige Handlung verworfen, ist demnach ungerechtfertigt. Dies lässt sich auch mit der zweiteiligen Abhandlung des Dramas veranschaulichen. Während sich Oedipus in den ersten drei Akten immer weiter von der Wahrheit entfernt, kommt er schlussendlich im zweiten Teil durch Iocasta und den Boten zur Auflösung des Mordfalles. Beide Hälften gipfeln in einer Affektrede. Im ersten Teil lenkt Oedipus seine *ira* gegen Creon, im zweiten Teil gegen sich selbst (vgl. Schöpsdau 1985, 86). Die Dramatik in diesem Werk besteht darin, dass Oedipus am Anfang bereits seine Strafe annehmen will, jedoch von anderen Personen von seiner Entscheidung abgehalten wird. Erst durch die Aufdeckung der Wahrheit, die Selbstverstümmelung und den Tod seiner Mutter kann Oedipus wieder auf den rechten Weg zurückfinden und sein *fatum* akzeptieren. Dadurch zeigt sich seine wahre Größe und Oedipus wird am Ende des Werkes doch noch zu einem tragischen Helden.

## 5. Die REVT als Interpretationshilfe

Seit der Begründung der rational-emotiven Verhaltenstherapie nennt Albert Ellis antike Autoren und Stoiker als Vorbilder seines psychischen Verfahrens. Vor allem die Ideen des Epiktet seien ausschlaggebend für sein Konzept gewesen. Doch auch Seneca der Jüngere hat sich in dieser Arbeit als eine Art Vordenker der REVT erwiesen. Vor allem in seiner Abhandlung *de ira* lassen sich sehr viele gemeinsame Gedanken und Verbindungen herausarbeiten. Das ABC-Modell, welches die Wahrnehmung einer bestimmten Situation bis hin zur emotionalen Handlung eines Individuums beschreibt, stellt Seneca in einer ähnlichen Art und Weise dar. So müssen Personen für die Entwicklung eines Affektes wie Zorn oder Depression drei *motus* durchlaufen, bevor sie auf ein äußeres Ereignis reagieren. Um gefährliche Affekte zu therapieren, schlagen Seneca und Ellis ähnliche Therapiemaßnahmen vor. So soll man sich stets seiner inneren Kraft gewahr sein. Dass der Therapeut eine zentrale Rolle in diesem Prozess einnimmt, wird ebenfalls von beiden Seiten postuliert. Doch auch der Patient muss gewillt sein, einer Therapie zuzustimmen. Dazu können laut Ellis und Seneca auch Täuschungsmanöver angebracht sein, um dem Therapeuten Zeit für eine geeignete Therapie zu verschaffen. Auch wenn die Erwartungshaltung an sich selbst und die Umwelt, die Ellis als *Self- und World-Demandingness* bezeichnet, bei Seneca ebenfalls zu finden sind, so stellen die Erwartungen an andere (*Other-Demandingness*) zwischen Ellis und Seneca die größte Gemeinsamkeit dar. Wie die REVT, so behauptet auch Seneca, dass man seine Erwartungen an andere Personen zurücknehmen soll, um eine Enttäuschung zu vermeiden. Der Patient soll einen Perspektivenwechsel erlernen, um sich besser in seine Umgebung einfühlen zu können. Seneca beschreibt dies eindrucksvoll mit den Erwartungen, die man an seine Feinde richtet. So soll eine Untat, die eine feindlich gesinnte Person vollzieht, für den Patienten nicht überraschend sein. Auch das Umfeld hat in beiden Konzepten einen großen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Man soll sich demnach mit Personen umgeben, die eine positive und vorbildhafte Wirkung besitzen.

Durch die sehr ähnlichen und zum Teil identen Vorstellungen, wie Patienten auf ihr Umfeld reagieren sollen und wie therapeutische Maßnahmen angesetzt werden müssen, lassen sich Senecas Dramen *Medea*, *Hercules furens* und *Oedipus* aus der Sicht der REVT interpretieren. Wie sich zeigte, konnte die REVT dazu beigetragen,

bestimmte Aspekte der Dramen plausibler darzustellen und Seneca von bestimmten Vorwürfen freizusprechen. Dass Seneca Handlungsstränge konstruieren kann, die sogar aus heutiger psychologischer Sicht eindeutig nachvollziehbar sind, zeigt sich sehr eindrucksvoll in *Medea*. Von Zorn getrieben kann Medea nicht auf ihre Amme und ihr Umfeld hören. Anstatt die Hilfe der anderen anzunehmen, verliert sie im Laufe der Handlung ihren *metus* und *amor*, die als retardierende Elemente zu verstehen sind. Aus Sicht der REVT sind die Handlungen der Medea klar. Da sie sich jedweder Therapieform verweigert, kann ihre Wut nicht mehr gestoppt werden. Selbst der Versuch, bei Medea durch Zustimmung Zeit zu gewinnen, scheitert. Durch die *Other-Demandingness*, die durch die *World-Demandingness* verstärkt wird, wird ihr Zorn auf ihre Umgebung immer größer, bis sie schlussendlich ihre Nebenbuhlerin und ihre eigenen Kinder umbringt, um sich an Iason zu rächen. Seneca schafft es in diesem Drama nicht nur, den Zorn als einen sehr gefährlichen und zerstörerischen Affekt zu beschreiben, sondern ihm gelingt es auch, diesen sehr realistisch und aus heutiger Sicht plausibel zu erklären.

Bei *Hercules furens* scheint dieser Umstand in der Forschung sehr umstritten zu sein. Während einige Forscher den Iuno-Monolog als eine Spiegelung der inneren Gefühlswelt von Hercules sehen, gehen andere davon aus, dass beide getrennt voneinander betrachtet werden müssen. Bei der letzteren Variante eröffnet sich allerdings die Frage, wie Seneca den Wahnsinnsanfall seines Protagonisten motiviert. Die REVT kann auch hier wieder erklärend eingreifen. Durch die unterschiedlichen Darstellungen beider Charaktere ist anzunehmen, dass sie getrennt voneinander analysiert werden müssen. Während Iuno eindeutig alle Anzeichen der *ira* besitzt, handelt Hercules über das gesamte Werk hindurch relativ kühl und gelassen. Daher muss es eine andere psychologische Erklärung geben, warum Hercules nach der Ermordung des Lycus derart reagiert.

Hercules hat in diesem Werk ein klares Ziel: Er will in den Olymp aufgenommen werden. Um dieses Ziel zu erreichen, stürzt er sich in jede Aufgabe, die er gestellt bekommt. Doch nach der Ermordung des Tyrannen glaubt Hercules nicht an das Versprechen seines göttlichen Vaters. Er unterstellt allen Göttern, dass sie ihn angelogen haben. Daher zögere er nicht, mit Gewalt in den Himmel vorzudringen. Diese irrationalen Gedanken erklären sich aus dem Katastrophendenken. Durch die Rastlosigkeit und durch Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung, die

im Text zu finden sind, wird dieses Denken noch verstärkt. Daher könnte sich der Wahnsinnsanfall aus diesen drei Symptomen nachvollziehbar erklären lassen. Somit würde der Iuno-Prolog eine andere Aufgabe übernehmen. Anstatt die innere Gefühlswelt von Hercules zu zeigen, wird das Thema des Dramas angesprochen: Der Kampf mit dem eigenen Ich. Darüber hinaus liefert Seneca mit Iunos Eingreifen eine Argumentation für Amphitryon und Theseus, die Hercules vom Selbstmord abhalten kann.

Das Werk *Oedipus* wird in manchen wissenschaftlichen Kreisen viel kritischer gesehen. So soll die anfängliche Darstellung des Oedipus als depressiven Herrscher einige dazu angehalten haben, an Senecas Werk kein gutes Haar zu lassen. Vor allem soll Seneca mit dieser Darstellung bereits verzichtet haben, einen in sich stimmigen Handlungsverlauf konstruiert zu haben. Die Analyse durch die REVT widerspricht dieser Annahme. Zu Beginn wird die Depression des thebanischen Herrschers ganz eindeutig motiviert. Durch die Selbstzweifel, die aus der *Self-Demandingness* resultieren, kommt Oedipus zu dem Entschluss, dass er ins Exil gehen muss, um seine Bevölkerung vor der Seuche zu retten. Doch dann vollzieht sich in ihm ein Charakterwandel, der eindeutig zu erklären ist. Durch Zuspruch von Iocasta und Creon glaubt er, dass der wahre Mörder von Laios für das Unheil verantwortlich sei. Da er nicht glauben kann, dass er der Mörder ist, setzt er alles daran, diesen zu finden. Sofort schlagen seine destruktiven Gedanken in die *Other-Demandingness* um. Er gibt seiner Umgebung die Schuld an seinem inneren Leiden. Daher ist es nicht verwunderlich, dass er nach der Eingeweideschau und Nekromantie an eine Verschwörung glaubt. Damit endet die erste Hälfte des Dramas. Zu Beginn des vierten Aktes ist Oedipus wieder allein und denkt an den dreigegabelten Weg, an den er sich wieder erinnern kann. Zweifel überkommen ihn. Durch die Aufklärung und Selbstblendung gelangt das Drama schließlich zu seinem Höhepunkt. Durch den Rückfall in die *Self-Demandingness* ist diese Verzweiflungstat auch diesmal wieder eindeutig konstruiert. Erst nach dem Selbstmord seiner Frau und Mutter weiß Oedipus, was er tun muss: Er muss ins Exil gehen. Somit schließt sich der Kreis zum Anfang des Stückes. Oedipus ist psychisch wieder dort angelangt, wo er anfangs war. Das Dramatische ist gerade eben der Handlungsstrang. Oedipus ist am Anfang der Wahrheit viel näher als er glaubt. Er wird aber von seinem Umfeld auf eine andere Fährte gelockt. Schlussendlich gelangt er am Ende wieder zu



derselben Erkenntnis, die er bereits im ersten Akt hatte. Aus der Sicht der REVT besitzt das Drama ebenso einen Handlungsbogen. So schlagen die irrationalen Gedanken im ersten Akt von der *Self-Demandingness* im zweiten Akt zur *Other-Demandingness* um. Dies hält bis zum Anfang des vierten Aktes an. Am Ende fällt die Erwartung an die anderen wieder in die *Self-Demandingness* zurück. Daher hat Seneca aus Sicht der REVT einen eindeutigen und nachvollziehbaren Handlungsstrang konstruiert.

Wie anhand der drei Dramen ersichtlich ist, behauptet sich die REVT als Interpretationsmittel. Seneca schafft es nicht nur, gefährliche Affekte wie den Zorn seinen Lesern und Zuschauern eindrucksvoll vor Augen zu führen, sondern diese auch aus heutiger Sicht plausibel darzulegen. Er bemüht sich demnach um korrekte Konstruktionen seiner Handlungsstränge, wodurch seine Dramen durchaus realistischer erscheinen. Somit ist er zumindest im Drama *Oedipus* davon freizusprechen, er habe bereits am Anfang auf einen nachvollziehbaren Handlungsbogen verzichtet. Seneca beweist sich - auch ohne Kenntnis der REVT - als Kenner der menschlichen Psyche, der um die Gefährlichkeit gewisser Affekte weiß und diese auch eindrucksvoll in seinen Dramen zur Schau stellen kann.

## 6. Bibliographie

### Textausgaben, Kommentare und Übersetzungen:

#### Epiktet

übersetzt von: Nickel, Rainer (Hrsg.): *Anleitung zum glücklichen Leben - Encheiridion (Handbuch der Moral)*. Artemis & Winkler Verlag, Düsseldorf, 2006.

#### Cicero

Heine, Otto: *Ciceronis Tusculanarum Disputationum Libri V*, Zweites Heft: Libri III - V, B.G. Teubner Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 1957.

#### Seneca

Reynolds, L. D. (Hrsg.): *L. Annaei Senecae - Dialogorum Libri Duodecim*. Oxford University Press, Oxford, 1983.

Zwierlein, Otto (Hrsg.): *L. Annaei Senecae - Tragoediae incertorum auctorum Hercules [Oetaeus] Octavia*, Oxford University Press, New York, 1986.

### Sekundärliteratur

Billerbeck, Margarethe: *Seneca - Hercules furens*. Einleitung, Text, Übersetzung und Kommentar, Koninklijke Brill NV, Leiden, 1999.

Borgart, Ernst-Jürgen; Meermann, Rolf: *Stationäre Verhaltenstherapie - Behandlungskonzepte und Therapiemanuale*, Hans Huber Verlag, Bern, 2004.

Bäumer, Änne: *Die Bestie Mensch - Senecas Aggressionstheorie, ihre philosophischen Vorstufen und ihre literarischen Auswirkungen*, Verlag Peter Lang GmbH, Frankfurt am Main, 1982.

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (Hrsg.): *Verhaltenstherapie - Theorien und Methoden*. Steinbauer & Rau, 2. Auflage, München, 1988.

Dingel, Joachim: *Seneca und die Dichtung*, Carl Winter Universitätsverlag, Heidelberg, 1974.

Ellis, Albert; Hoellen, Burkhard: *Die Rational - Emotive Verhaltenstherapie - Reflexionen und Neubestimmungen*, J. Pfeiffer Verlag, München, 1997.

Fitch, John G.: *Seneca's Hercules furens - A critical text with introduction and commentary*, Cornell University Press, Ithaca, 1987.

Heldmann, Konrad: Untersuchungen zu den Tragödien Senecas. In: *Hermes* (31), Franz Steiner Verlag GmbH, Wiesbaden, 1974.

Kraiker, Christoph (Hrsg.), Burkhard, Peter (Hrsg.): *Psychotherapieführer - Wege zur seelischen Gesundheit*, C. H. Beck Verlag, München, 1998.

Maurach, Gregor: Jason und Medea bei Seneca. In: *Antike und Abendland* (12), De Gruyter Verlag, 1966, S. 125 - 140.

Meichenbaum, Donald; Novaco, Ray: Stress Inoculation: A Preventative Approach. In: *Stress and Anxiety*, Spielberger, Charles (Hrsg.); Sarason, Irwin (Hrsg.), Vol. 5, Hemisphere Publishing Corporation, Washington D.C., 1978, S. 317 - 330.

Parfy, Erwin; Schuch, Bibiana; Lenz, Gerhard: *Verhaltenstherapie - Moderne Ansätze für Theorie und Praxis*, Facultas Universitätsverlag, 2., vollständig überarbeitete Auflage, Wien, 2016.

Reinecker, Hans: *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*, dgvt Verlag, Tübingen, 1999.

Schöpsdau, Klaus: Zur dramatischen Struktur von Senecas "Ödipus". In: *Hermes* (113), Franz Steiner Verlag GmbH, Stuttgart, 1985, S. 84 - 100.

Spörrle, Matthias: *Irrational, rational, egal? – Empirische Untersuchungen zum Beitrag der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie nach Albert Ellis für die psychologische Grundlagenforschung* (Dissertation), München, 2006.

Töchterle, Karlheinz: *Lucius Annaeus Seneca - Oedipus. Kommentar mit Einleitung, Text, und Übersetzung*, Universitätsverlag C. Winter, Heidelberg, 1994.

Wiener, Claudia: *Stoische Doktrin in römischer Belletristik - Das Problem von Entscheidungsfreiheit und Determinismus in Senecas Tragödien und Lucans Pharsalia*, K. G. Saur Verlag GmbH, München und Leipzig, 2006.

Zwierlein, Otto: *Die Rezitationsdramen Senecas - Mit einem kritisch - exegetischen Anhang*, Verlag Anton Hain KG, Meisenheim am Glan, 1966.

Zwierlein, Otto: *Kritischer Kommentar zu den Tragödien Senecas*, Franz Steiner Verlag GmbH, Stuttgart, 1986.

Zwierlein, Otto: *Lucubrationes Philologiae - Band 1: Seneca*, De Gruyter Verlag, Berlin und Boston, 2015.

## 7. Anhang/Zusammenfassung

In dieser Diplomarbeit wird untersucht, inwieweit die rational-emotive Verhaltenstherapie, abgekürzt mit REVT, neue Erkenntnisse in Senecas Dramen *Medea*, *Hercules furens* und *Oedipus* liefern kann. Um dieses Ziel zu erreichen, wird in erster Linie die REVT, begründet von Albert Ellis in den 1950er Jahren, genauer beleuchtet. Laut Ellis entsteht eine psychische Erkrankung durch die falsche Abfolge von Gedankengängen und Erwartungshaltungen. Um dies zu beschreiben, führte Ellis das ABC-Modell ein. Dieses teilt den Prozess der Wahrnehmung in die äußere, objektive Situation (A), die innere, subjektive Bewertung (B) und schließlich in die emotionale Reaktion (C) ein. Ein ähnliches Konzept kann beim stoischen Denker Epiktet gefunden werden. Ebenfalls eine große Rolle spielen bei Ellis die Erwartungen, die ein Individuum an andere, an sich selbst und an seine Umwelt stellt. Diese werden in den drei Kategorien *Self-Demandingness*, *Other-Demandingness* und *World-Demandingness* beschrieben. Je nachdem, welche irrationalen Gedanken einen Patienten plagen, können sich unterschiedliche psychische Erkrankungen entwickeln. Um dies zu verhindern, rät Ellis seinen Patienten die Erwartungen an sich selbst oder andere herunterzuschrauben.

Doch nicht nur Epiktet teilt eine ähnliche Meinung. Auch Seneca der Jüngere ist der Ansicht, dass die innere Erwartungshaltung an die Umwelt eine wichtige Rolle bei der Entstehung psychischer Krankheiten spielt. Im Allgemeinen geht Seneca davon aus, dass jede Art von Affekt in drei Abschnitte eingeteilt werden kann. Dies erläutert er in seiner Abhandlung über den Zorn *de ira* genauer. Im ersten Schritt nimmt das Individuum einen äußeren Umstand wahr. Im Gegensatz zu Ellis reagiert seiner Meinung nach eine Person bereits auf eine Situation, was jedoch unbewusst ausgedrückt wird. So kann eine unangenehme Situation bewirken, dass eine Person errötet. Erst in der zweiten Phase tritt eine emotionale Reaktion auf. Im Falle des Zorns ist es das Gefühl Unrecht erfahren zu haben, welches sofort gesühnt werden müsse. Die dritte Phase ist dann der eigentliche Affekt, der kaum noch zu kontrollieren ist. Wie auch bei Ellis, so ist bei Seneca die Erwartung an andere sehr wichtig in der Kontrolle der eigenen Affekte. Daher solle man sich von anderen nichts erwarten, um so einen schädlichen Affekt zu vermeiden.

Seneca erweist sich als stoischer Philosoph, dem die Abwägung von Situationen und die Kontrolle der Affekte sehr wichtig sind. Vor allem die Situationsbewertungen sind sehr stark in der REVT verankert. Durch die Nähe zwischen REVT und Seneca kann also die REVT als Interpretationsmittel von Senecas Dramen herangezogen werden.

Vor allem bei *Medea* werden die Gemeinsamkeiten dieser beiden Konzepte deutlich. *Medea* ist erzürnt über den Verrat ihres Ehemannes *Iason*. Dieser will nämlich die Königstochter *Creusa* heiraten. Daraufhin schwört sie Rache, wird aber durch zwei Affekte behindert: *metus* und *amor*. Vor allem die Liebe zu ihren Kindern stellt die größte Hürde dar, um sich an *Iason* zu rächen. Das Motiv des *amor* stellt sich im gesamten Werk als retardierendes Element heraus. Auch wenn *Medea* von Anfang an die ersten beiden Phasen nach Seneca durchlaufen hat, wird sie von der Amme und durch ihre Liebe von ihrer größten Schandtät zurückgehalten. Doch durch das falsche Verhalten der anderen Protagonisten kann *Medea* beide Gefühle überwinden und richtet schlussendlich die gemeinsamen Kinder. Aus der Sicht der REVT ist ihr Verfall eindeutig konstruiert worden. Durch die falschen Erwartungen an die anderen und ihre Umwelt wird ihre ungebändigte Wut noch verstärkt. Ellis postuliert, dass Patienten, die von anderen enttäuscht worden sind, zu dem Entschluss kommen können, dass die anderen schuld am eigenen Leid seien. Sie hätten zudem verdient, bestraft zu werden und unglücklich zu sein. Dies ist bei *Medea* eindeutig der Fall. Des Öfteren wünscht sie sich den grausamen Tod ihrer Nebenbuhlerin und deren Vater. Im späteren Verlauf ist es sogar sie persönlich, die die beiden umbringt. Darüber hinaus behauptet sie in einem späteren Gespräch mit *Iason* alle ihre Verbrechen aus Liebe zu ihm begangen zu haben. Diese Verhaltensweisen sind klare Parallelen zwischen den Theorien von Seneca und Albert Ellis.

Bei *Hercules furens* ist der anfängliche Monolog, der von der Göttin *Iuno* gehalten wird, sehr umstritten. Während einige Forscher in ihr die innere Gefühlswelt von *Hercules* sehen, teilen andere diese Meinung nicht. Aus der Sicht der REVT spiegelt *Iuno* nicht die innere Welt des Protagonisten wider, da beide unterschiedliche Absichten und Ansichten haben. Während *Iuno* in ihrem Monolog alle erdenklichen Übel auf *Hercules* hetzen will und somit alle Anzeichen einer zornigen Person erfüllt, wird *Hercules* pflichtbewusst und kühl dargestellt. Die Göttin gibt ihrer Umgebung die Schuld, was bei *Hercules* nicht der Fall ist. Dieser wird nämlich von anderen irrationalen Gedanken geplagt. Von Anfang an wird er von seiner Motivation

getrieben in den Olymp aufgenommen zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, nimmt er jede Herausforderung ohne zu zögern an. Dieser Umstand und die kühle Darstellung seines Charakters werden von einigen wissenschaftlichen Kreisen gegen Seneca verwendet. Laut diesen ist der Wahnsinnsanfall nicht klar motiviert worden. Doch auch hier bietet die REVT einen Erklärungsansatz. Durch sein Katastrophendenken, seine Rastlosigkeit und durch Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung könnte Hercules demnach in den Wahnsinn getrieben worden sein. Diese Symptome lassen sich durch seine Handlungen und der Struktur des Textes belegen.

Im Drama *Oedipus* lassen sich durch Albert Ellis' Theorie ebenfalls neue Erkenntnisse gewinnen. Ähnlich wie bei Hercules, so wird auch dieses Werk von einigen wissenschaftlichen Gruppen stark kritisiert. So fehle im Gegensatz zu Sophokles' Oedipusdarstellung eine nachvollziehbare Handlung. Vor allem durch die Einführung eines depressiven Herrschers habe Seneca jeglichen Anspruch auf eine in sich stimmige Handlung verworfen. Dies kann durch die REVT nicht bestätigt werden. Oedipus gibt sich selbst die Schuld am Leid seiner Untertanen, die von einer Seuche heimgesucht werden. Darüber hinaus denkt er an das Orakel, das ihm die Ermordung seines eigenen Vaters und die Heirat mit seiner Mutter vorhergesagt hat. Durch die Anforderungen aus der *Self-* und *World-Demandingness* richtet Oedipus seine Angst gegen sich selbst. Im zweiten und dritten Akt verschieben sich aber diese irrationalen Gedanken auf die *Other-Demandingness*. Durch Iocasta kommt Oedipus zu dem Entschluss, dass die Sphinx an der Seuche schuld sei. Daher lässt er das Orakel erneut befragen. Sein Gesandter Creon übermittelt ihm die Nachricht, dass er den Mörder des Laios stellen müsse, um die Seuche abzuwenden. Oedipus versteift sich in den folgenden Akten zu sehr auf die Ergreifung des Mörders, um die offensichtlichen Andeutungen seiner bereits begangenen Verbrechen zu erkennen. Er beginnt sogar, seine engsten Vertrauten des Verrats zu beschuldigen. Dies ändert sich im vierten Akt, da er sich wieder an die Situation am dreigegabelten Weg erinnern kann. Oedipus hatte an dieser Stelle einen Mann getötet. Somit wechseln seine Gedanken wieder zurück in die *Self-Demandingness*. Abermals überkommt ihn die anfängliche Angst. Somit schließt sich der Kreis zum Anfangsmonolog. Als er erfährt, dass Iocasta seine Mutter ist, überkommt ihn pure Verzweiflung. So blendet er sich in letzter Konsequenz selbst. Erst als Iocasta Suizid begeht, kann Oedipus

wieder zu seiner ursprünglichen Einsicht zurückkehren: Er muss ins Exil gehen. Somit ist ein eindeutiger und nachvollziehbarer Handlungsbogen bei Senecas *Oedipus* nachgewiesen.

Die REVT hat sich anhand der drei Dramen als Interpretationsmittel behauptet. Seneca war darum bemüht seine Dramen realistisch und nachvollziehbar darzustellen, was er aus heutiger Sicht geschafft hat. Seneca hat zwar die REVT als Wissenschaft nicht gekannt, sie konnte ihn aber als Kenner der menschlichen Psyche ausweisen, der wusste, wie man gefährliche Affekte dramaturgisch und realistisch zur Schau stellen kann.