

1

Einführung

Nahezu alle Menschen haben das Ziel, am Leben zu bleiben und glücklich zu sein. Zu viele Leute sind sich nicht der Tatsache bewusst, dass es keine äußeren Ereignisse oder Umstände sind, die Glücklichkeit erzeugen. Vielmehr ist es unsere *Wahrnehmung* von Ereignissen und von uns selbst, die positive Emotionen schafft oder vereitelt. Leute, die sich bewusst sind, dass sie ihr Schicksal auf der emotionalen und der verhaltensbezogenen Ebene selbst steuern, haben eine weit größere Chance, mehr Freude, weniger Leid und eine gesunde Stabilität zu erleben. Wie kommt das? Sie ziehen es vor, rational, realistisch und lebensbejahend zu denken. Dadurch entstehen angemessene und gesunde Emotionen.

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) hat als Vorgänger der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) von Anfang an den folgenden Standpunkt vertreten: Leute, die überleben und glücklich sein wollen, streben danach, wichtige Aufgaben gut zu erfüllen, erfolgreich Beziehungen zu anderen zu pflegen und das zu tun, was ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen. Wenn sie etwas unbedingt erreichen oder vermeiden wollen, eskalieren ihre Wünsche und Bedürfnisse häufig (und auf ungesunde Weise) und werden zu Notwendigkeiten oder Zwängen. Sie reden sich darüber hinaus auch oft und fälschlich ein, „wenn ich gute Leistungen bringe, bin ich ein guter Mensch; wenn ich schlechte Leistungen bringe, bin ich schlecht“.

Genauso wie sie sich selbst pauschal als „gut“ oder „schlecht“ einstufen, stufen sie andere als „großartig“ oder „abscheulich“ ein. Ebenso stufen sie die Welt oder das Leben als Ganzes als „gut“ oder „schlecht“ ein.

Im Kontext der REVT gesehen können Menschen durch diese irrationale und ungenaue Art zu denken, zu fühlen und zu handeln (und durch die Weigerung, andere Menschen und das Leben bedingungslos zu akzeptieren) ihre Ziele und Absichten auf ungesunde Weise zunichtemachen und unnötigerweise Probleme in Form von ungesunden negativen Emotionen wie Angstzuständen, Depressionen und Wutstörungen erzeugen. Auch die Weigerung, sich selbst bedingungslos anzunehmen, führt – wiederum unnötigerweise – zu Schuldgefühlen, Scham und Selbsthass, zusätzlich zu einigen oder allen erwähnten ungesunden Emotionen (Ellis 2005b).

Der Konstruktivismus geht davon aus, dass die Fähigkeiten von Menschen, selbsthelfende Gedanken, Gefühle und Handlungen zu konstruieren ebenso beachtlich sind wie die Fähigkeiten, selbstschädigende Verhaltensweisen zu konstruieren. Zum Glück haben Menschen trotz dieser Neigung zu destruktivem Verhalten auch eine Neigung, sich konstruktiv zu verhalten, wenn sie wollen. Ähnlich wie Kellys (1955) Theorie der persönlichen Konstrukte geht die REVT davon aus, dass Menschen bis zu einem gewissen Grad eine Wahl haben, wie sie ihr Leben konstruieren, und dass sie sich mit einem gewissen Maß an Anstrengung selbst beträchtlich ändern können, trotz des Vorhandenseins von biologischen und sozialen Einschränkungen.

Aufgrund ihres Konstruktivismus können Menschen sich motivieren und zwingen, sich zu ändern. Mit hoch entwickelten Sprachsystemen können sie denken, über ihr Denken nachdenken und über das Nachdenken über das Denken nachdenken. Auch wenn ihr Denken, ihre Gefühle und ihre Handlungen möglicherweise voneinander getrennt und ganz verschieden zu sein scheinen, beeinflussen sie sich gegenseitig und interagieren miteinander. Wenn Menschen denken, dann fühlen und handeln sie auch. Wenn sie fühlen, dann denken und handeln sie auch. Wenn sie handeln, dann denken und fühlen sie auch. Durch die Erkenntnis, dass sie destruktiv denken, fühlen oder sich verhalten, haben Menschen die Fähigkeit, sich zu gesundem und rationalem Denken, Fühlen und Handeln anzutreiben.

Folglich lehrt die REVT viele unterschiedliche Techniken des Denkens, Fühlens und Handelns, um dysfunktionale Verhaltensweisen zu ermitteln, zu erkunden und zu verändern. In ihrem Ansatz ist sie ganzheitlich. In ihren Methoden ist sie multimodal. Sie geht davon aus, dass es normalerweise beharrlicher Arbeit und Übung bedarf, um destruktive Neigungen zu ändern und die angestrebten Veränderungen beizubehalten.

Die REVT ermutigt nachdrücklich zu Einsichten, realistischen Perspektiven, Argumentieren und Logik, geht jedoch davon aus, dass diese rationalen Elemente allein – ohne intensive Emotionen, Motivation und Handeln – nicht für eine dauerhafte Veränderung ausreichen.

Die REVT ist in hohem Maße lehrhaft. Die unmittelbare didaktische Vermittlung ihrer Theorien und Praktiken funktioniert häufig, daher setzt sie Dialoge, Streitgespräche und die Disputation irrationaler Überzeugungen bei Klienten ein. Sie bedient sich darüber hinaus weiterer pädagogischer Methoden wie Artikel, Bücher, Vorlesungen, Workshops, CDs und DVDs. Sie akzeptiert, dass indirekte Lehrmethoden bei vielen Menschen gut funktionieren, und setzt daher den Sokratischen Dialog, Geschichten, Fabeln, Theaterstücke, Gedichte, Parabeln und andere Kommunikationsformen ein. Sie erkennt nachdrücklich an, dass jeder Mensch ein Indivi-

duum ist und für sich feststellt, dass bestimmte Modalitäten des Lernens für ihn am besten funktionieren.

Die REVT ist der Ursprung des kognitiven, multimodalen und integrativen Therapieansatzes. Ich (AE) begründete sie in den 1950er Jahren, und weitere kognitive Ansätze folgten. Von Anfang an beinhaltete sie philosophische sowie erlebensorientierte, emotionale und behaviorale Techniken. Als ihr Schöpfer und Begründer wurde ich in der Frühzeit der REVT zwar von den meisten Angehörigen der psychologischen, psychiatrischen und sozialen Berufsstände geächtet und kritisiert, doch inzwischen scheint es, als würden der kognitive Ansatz und die REVT oder ihre wesentlichen Aspekte von einer deutlichen Mehrheit der Menschen in den helfenden Berufen angewandt. Von den 1960er Jahren an belegten Studien, dass Leute, die an irrationalen Überzeugungen festhalten, wesentlich stärker gestört sind, als wenn sie nicht daran festhalten, und dass sie umso massiver gestört sind, je stärker sie daran festhalten (Ellis/Whiteley 1979). Wir begannen, Ergebnisstudien durchzuführen, dann fingen Aaron Beck, Donald Meichenbaum und andere damit an, und nun gibt es weit über 2.000 Studien zu der Wirksamkeit der KVT, die ich ins Leben rief. Das Gros der Studien zeigt, dass Menschen weniger gestört sind, wenn sie sich von starren, irrationalen Überzeugungen lösen und flexible, undogmatische Präferenzen annehmen.

Einer der Aspekte, in denen sich die REVT von den meisten anderen KV-Therapien unterscheidet, ist ihre starke philosophische Ausrichtung. Sie hebt die Bedeutung bedingungsloser Akzeptanz hervor. Um Menschen zu helfen, sich die drei grundlegenden REVT-Philosophien der bedingungslosen Selbstakzeptanz, der bedingungslosen Akzeptanz anderer und der bedingungslosen Akzeptanz des Lebens zu eigen zu machen, werden kognitive, emotionale und behaviorale Methoden eingesetzt. Sie alle werden in der vorliegenden Monografie beschrieben.

Die REVT unterscheidet sich in einem weiteren Punkt von den Theorien der anderen KV-Therapien. Sie geht davon aus, dass die grundlegenden Philosophien oder Kernüberzeugungen, denen viele Leute für gewöhnlich folgen, um Störungen bei sich selbst zu verursachen, zum großen Teil mit der Annahme und Schaffung von absolutistischen „Muss“ einhergehen. Obwohl die meisten KV-Therapien diese „Muss“ einbeziehen, stellen sie – anders als die REVT – nicht heraus, wie grundlegend und elementar sie sind und wie sie die meisten anderen tiefgreifenden Störungen wie Verschrecklichung, niedrige Frustrationstoleranz und Selbsterniedrigung verursachen. Die REVT drängt Menschen energisch dazu, ihre grundlegenden irrationalen, selbstschädigenden Philosophien zu ändern.

Obleich ein REVT-Therapeut lernt, seinen Klienten gegenüber bedingungslose Akzeptanz anderer zu praktizieren, darf er eine Abhängigkeit

des Klienten von ihm keineswegs fördern oder begünstigen. Ein wesentliches Ziel der REVT ist es, Menschen zu ermutigen, weitgehend autark und befähigt zu sein, um so gesunde Möglichkeiten des Denkens, Fühlens, Handelns und Seins wählen zu können – und sich selbst bedingungslos zu akzeptieren, selbst wenn sie diese gesunden Möglichkeiten nicht wählen – ohne der Akzeptanz oder der Bestätigung durch andere zu bedürfen. Und dazu gehört auch ihr allmächtiger Therapeut!

Wir glauben, dass die Prinzipien der REVT in den Bereich der schulischen Erziehung gehören, sodass die Kinder lernen können, wie sie es schaffen, nur selten Störungen bei sich selbst zu verursachen, und wie sie eine Störung bewältigen, wenn sie auftritt. Auf diese Weise wachsen sie zu Erwachsenen heran, die gesund denken, handeln und fühlen, die nur wenig Leid erfahren und in ihrem Leben großes und solides Glück erleben.

Diese Monografie bietet dem Leser eine solide Einführung in die Theorie und Praxis der REVT. Lesen Sie sie, haben Sie Ihren Spaß dabei, wenden Sie sie an – und hören Sie nicht damit auf. Auch wenn nichts im Leben absolut sicher ist, so ist es doch sehr wahrscheinlich, dass Therapeuten, Klienten, Schüler, Familie und Freunde sehr davon profitieren werden.

Probieren Sie es aus!