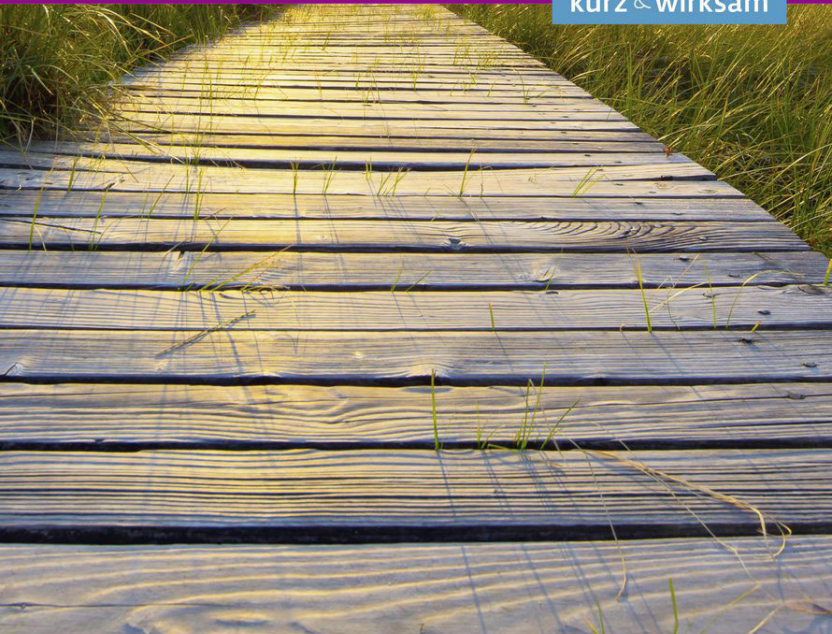


Burkhard Hoellen
Matthias Böhmer

Selbstakzeptanz

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie
nach Albert Ellis

kurz & wirksam



Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

**Fach-
buch** 

Klett-Cotta

Zu diesem Buch

Das Buch führt in die Grundlagen der REVT ein und skizziert die Weiterentwicklung der erfolgreichen Methode bis heute. Dem Überblick folgt der Einblick in die konkrete therapeutische Arbeit von Albert Ellis: Dieser bevorzugte effektive, aktiv-direktive Interventionen, die Veränderungen »kurz und wirksam« anstoßen können. In einem Therapieprotokoll wird deutlich, dass herausfordernde, manchmal provozierende Worte sehr gut zusammengehen mit einer tief humanistischen und zugewandten therapeutischen Grundhaltung.

Klienten gelingt es oftmals gerade durch kurze und überraschende Interventionen in der Therapie, neue Perspektiven und Lösungsansätze für das eigene Problem zu finden. »kurz & wirksam« stellt in kompakter Form die effektivsten Kurzinterventionen praxisnah und bündig vor.

Burkhard Hoellen
Matthias Böhmer

Selbstakzeptanz

**Die Rational-Emotive
Verhaltenstherapie
nach Albert Ellis**

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © mh-fotos/istock

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89214-7

E-Book: ISBN 978-3-608-11034-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20369-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort

Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz	7
---	---

1 Grundzüge der Rational-Emotiven

Verhaltenstherapie	13
Einleitung	13
Die Entdeckung der Demandingness	14
Der Ursprung irrationaler Glaubenssysteme	19
Anleitungen zum Glücklichsein	20
Existenzsicherung und Genusserleben	21
Angemessene und unangemessene Gefühle	27
Vom Wert des Menschen	31
»Acceptance work« oder Konflikte aushalten	35
Abschließende Betrachtung	45

2 Leben mit dem Tod oder Sterben lernen

Dem Tod seinen Stachel nehmen	49
Paul Ellis (1915–1986) – A man to remember	51
Diagnosekriterien der »Anhaltenden komplexen Trauerreaktion« im DSM-5	56
Abschiednehmen und Trauergedanken	73
Was tun mit dem Hass?	76
Seelenruhe finden	81
Die Selbstverhärtung auflösen – Zurück in das Leben finden	84
Es war schrecklich schön	89

3 Der Versuch macht klug	92
Vierte Sitzung vom 30. April 1995	93
Fünfte Sitzung vom 6. Mai 1995	107
4 Abschließende Betrachtung –	
Der Weg zur Selbstakzeptanz	142
Der Weg zur Selbstakzeptanz	145
Der Zusammenhang zwischen B und C.....	151
Zur Wirksamkeit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie	153
Literatur	157

Vorwort

Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz

*Dies über alles: sei dir selber treu.
William Shakespeare: Hamlet*

Als der amerikanische Psychologe Albert Ellis (1913–2007) am 31. August 1956 auf der Jahrestagung der American Psychological Association in Chicago zum ersten Mal die von ihm begründete Rational Therapy (RT) vorstellte, gab er einer Position in der Klinischen Psychologie Ausdruck, die – im weitaus stärkeren Maße als die damals schon populären tiefenpsychologischen und verhaltensorientierten Erklärungsansätze – die Eigenverantwortlichkeit des Menschen für seine Lebensleistung und sein seelisches Gleichgewicht hervorhob.

Nachdem Ellis seinen Ansatz zwischenzeitlich in Rational-Emotive Therapy (RET) umbenannt hatte, haben das berühmt gewordene ABC-Modell und die Methoden des Umdenkens die Neuorientierung in die Verhaltenstherapie (die sog. »Kognitive Wende«) seit Mitte der 1970er-Jahre auch in Deutschland maßgeblich mitbestimmt.

Ellis war sich immer bewusst, dass das Ergebnis von ko-

gnitiver Restrukturierung und von im sokratischen Dialog herbeigeführter Einsicht letztendlich nur im konkreten Tun und Handeln sowie in allgemeinen Verhaltenskompetenzen zu beobachten sein würde. In diesem Sinne ist es dann wohl nur konsequent gewesen, wenn er seine Therapieform 1993 noch einmal neu benannte.

Die Namensgebung »Rational Emotive Behavior Therapy« (Rational-Emotive Verhaltenstherapie, kurz REVT) soll zum Ausdruck bringen, dass wir sowohl in der Therapie psychisch gestörten Erlebens und Verhaltens als auch bei der Entwicklung von präventiven Maßnahmen und individuellen Schutzfaktoren das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen gleichermaßen mit einbeziehen (Ellis, 1993).

Aus heutiger Sicht kann festgehalten werden, dass Albert Ellis in der Aufbruchszeit nach dem Zweiten Weltkrieg einen ganzheitlichen Pragmatismus in den psychotherapeutischen Diskurs eingebracht hat, indem er unter anderem (Neo-)Psychoanalyse, antike Seelenführung, säkularen Humanismus, Verhaltenstherapie, taoistisches und buddhistisches Gedankengut sowie positives Denken neu mischte – und die heute so populäre Kognitive Verhaltenstherapie war geboren (Ellis & Hoellen, 1997; Hutterer, 1998; Kwee & Ellis, 1998; Ellis, 2005b; Dryden & Still, 2006).

Der in einem kleinen Ort in der Nähe von Guben in der Provinz Brandenburg zur Welt gekommene evangelische Theologe und Philosoph Paul Tillich (1886–1965) hat Ellis in der existentialistischen Auffassung bestätigt, dass es die Aufgabe der Menschen ist, ihrer Welt einen Sinn zuzuschreiben und ein eigenes Lebenskonzept zu entwickeln.

Nach dieser Auffassung kann sich der Mensch trotz seiner Fehler, Defizite und Schwächen grundsätzlich bejahen und er kann auch zur uneingeschränkten Wertschätzung anderer Personen gelangen, ungeachtet deren Verhaltens.

Die Idee von der grundlegenden Selbstbejahung und der Ablehnung einer pauschalen Personenbewertung hat Paul Tillich, der von den Nazis schon ganz früh aus dem öffentlichen Leben entfernt worden war und dann im Sommer 1933 von dem deutsch-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892–1971) nach New York eingeladen wurde, 1952 in seinem wegweisenden Buch »The Courage To Be« (»Der Mut zum Sein«) programmatisch wie folgt formuliert (1991, S.14):

»Der Mut zum Sein ist der moralische Akt, in dem der Mensch sein eigenes Sein bejaht trotz der Elemente in seiner Existenz, die im Widerspruch zu seiner essentiellen Selbstbejahung stehen.«

Ellis hatte einerseits stets eine forsche, nüchterne Effizienz für den individuellen Freiraum im Hier und Jetzt im Visier, sah auf der anderen Seite aber auch die Möglichkeit des Scheiterns und der »erkämpften« Niederlage und legte dem Menschen nahe, seine Würde zu behalten, die Dinge geschehen zu lassen sowie sie mit heroischem Anstand hinzunehmen.

Ganz im Sinne Paul Tillichs gibt uns dann auch Ellis (2005b, S.16) einen selbstbewussten, pragmatischen Ratsschlag: »I accept myself, my existence, my being *with* my fallibility. Too bad about it. But I'm still okay. To define myself as non-okay – worthless – is silly and will make me *more* fallible. I'm okay because I think I am. Or, more ac-

curately, I am a person who has many good and many bad traits. Let me rate *them*, such as they are, and not rate *me*.«

Ziel dieser Positionsbestimmung des eigenen, unverwechselbaren Selbst ist es, die Aufgabe der Selbstannahme und der Selbstfreundschaft als eine subjektive Wahl und als persönliche Entscheidungsmöglichkeit zu sehen. Natürlich verliert eine Person dann nicht automatisch die Tendenz zu Selbstzweifel und Selbstbeschuldigungen, aber wenn die Antwort »Ich bin in Ordnung, ich bin akzeptabel« lautet, dann ist es ja wohl auch in Ordnung, wenn ich (gelegentlich) an mir zweifle und Momente der Selbstanklage erlebe.

Ich nehme mich – sozusagen auf Treu und Glauben – als Mensch an, mit allen meinen Schwächen und Fehlern, und versuche lediglich meine Handlungen und/oder Eigenschaften zu bewerten. Dabei entscheide ich mich mit einem gewissen Grundvertrauen für die bedingungslose Selbstwertschätzung, da diese als Ausgangspunkt meiner Bemühungen, ein gutes, gelungenes Leben zu führen, dienen kann.

Es ist hier nicht der Ort, um auf die ständig wachsende Forschung zum »Selbst« ausführlicher einzugehen (Tändler & Jensen, 2012). Eines der sogenannten »Subthemen« in dieser Selbst-Forschung ist das »Selbstwertgefühl« (»self-esteem«), das als fester Begriff in der Klinischen Psychologie besonders mit dem Namen Carl Rogers (1902–1987) verbunden ist.

Wie Rogers, so sieht sich auch Ellis in seiner Auffassung von der bedingungslosen Selbstakzeptanz durch die klinisch-psychologische Grundlagenforschung bestätigt.

In einer umfangreichen Basisstudie können die amerikanischen Psychologen John Williams & Steven Jay Lynn

(2010/11) zeigen, dass die Bedeutung der Akzeptanz für unser Selbstbild, für die Begegnung mit unseren Mitmenschen und im Hinblick auf den Fluss des Lebens ganz allgemein philosophische und religiöse Wurzeln hat, die Jahrtausende zurückreichen.

Die Selbstannahme wird, als eine wichtige Komponente der seelischen Gesundheit, nunmehr schon seit einem Jahrhundert propagiert, und diese Grundlegung hat eine Bestätigung auch in der empirischen Forschung gefunden.

Eine bedingungslose Selbstakzeptanz korrespondiert positiv mit Lebenszufriedenheit, Entspannung, gegliederten zwischenmenschlichen Beziehungen, Selbstsicherheit, individueller Wertschätzung und aktiver Bewältigung bei Belastungen. Eine gut belegte Beziehung besteht zudem zwischen der Selbstbejahung und der Akzeptanz anderen Menschen gegenüber, nämlich zu bedenken, dass ein jeder von uns fehlbar ist und Defizite hat.

In einer Welt, in der das Ich stärker in den Vordergrund rückt und die (westlichen) Gesellschaften sehr individualistisch geprägt sind (vgl. Santos et al., 2017), dürfte es von großer Bedeutung sein, einen eigenen, respektablen Lebensentwurf zu entwickeln und sich durch die Akzeptanz anderer und des Lebens ganz allgemein gleichzeitig auch als Mitglied einer gesellschaftlichen Gemeinschaft zu verstehen.

Und noch einmal:

Wir Menschen machen Fehler, aber wir dürfen es. Wir sind in soziale Zusammenhänge eingebunden und können auch den Schwächen anderer Menschen mit Mündigkeit, Soli-

darität, Geduld und Anstand begegnen. Wir haben zudem die (relative) Freiheit, das Leben und die Welt mit allen unfairen und nicht idealen Facetten anzunehmen.

Oder, um es mit Ellis zu sagen: »Now stop farting around and get on with your *life!*« An den Leser und die Leserinnen geht demnach der gute Rat: Hört auf rumzueiern und bringt euer Leben auf die Reihe!

KAPITEL 1

Grundzüge der Rational- Emotiven Verhaltenstherapie

Einleitung

Als zu Beginn der 70er-Jahre die kognitive Metamorphose der Verhaltenstherapie einsetzte, da galt Albert Ellis als ein früher Gewährsmann für die offizielle Beendigung der ehemals »kognitiven Inquisition« (Mahoney, 1977) innerhalb der Verhaltenstherapiebewegung.

Vor allem die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) lieferte – unter ihrem damaligen Namen RET – neue, praxisorientierte Konzepte. Sie propagierte ganz besonders eine Lebensauffassung der gezielten Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit und half so, der Verhaltenstherapie neue Perspektiven zu geben. Obwohl die aktuellen Kernaussagen der REVT in vielerlei Hinsicht noch den Positionen aus den 50er-Jahren gleichkommen, hat es über die Jahre hinweg doch auch bedeutende Veränderungen, Positionswechsel und Weiterentwicklungen gegeben. Diese beziehen sich sowohl auf die theoretischen Formulierungen als auch auf die praktisch-therapeutische Ausrichtung dieser kognitiv orientierten Psychotherapiekonzeption.

1. Wie kann der Mensch ein gelungenes, glückliches Leben führen?
und
2. Warum geht es trotzdem so oft daneben?

Obwohl die neuere Ausrichtung der REVT eindeutig den Wohlbefindungsgefühlen und dem Glück gelten, das Menschen im Lauf ihres Lebens entwickeln, wenden wir uns zunächst jenem Konzept zu, mit dem Ellis in die Psychotherapiegeschichte eingegangen ist, den irrationalen Gedanken bzw. der Entdeckung der Demandingness.

Die Entdeckung der Demandingness

Ellis nimmt für sich in Anspruch, mit den drei grundlegenden Imperativen – »Ich muss perfekt sein!«, »Andere Menschen müssen mich zuvorkommend behandeln!« und »Die Umstände müssen solcher Art sein, wie ich das will!« – einen wichtigen, zentral verursachenden Faktor für neurotisches Erleben und Verhalten entdeckt zu haben.

In Anlehnung an die antike Überlegung von der kognitiven Struktur der Affekte formuliert Ellis, dass nicht die äußeren Ereignisse per se am seelischen Leid und psychischen Kummer vieler Menschen Schuld trügen, sondern absolutistische und perfektionistische Forderungen, die ein Mensch sich selbst auferlege bzw. die er an andere und/oder die Welt schlechthin richte.

Ellis hat in seinem klassischen »ABC-Modell« diesen »beliefs« (Meinungen, Überzeugungshaltungen = B) einen

mittleren Platz zwischen den aktivierenden Ereignissen (= A) und emotionalen Folgeerscheinungen (= C) eingeräumt.

Diese »beliefs« sind irrational, wenn sie dem Glücksstreben der Menschen im Wege stehen. »Irrational« wird bei Ellis synonym mit »inappropriate« (= unangemessen, unangebracht, unrealistisch, nicht zielführend) gebraucht, während im Deutschen mit diesem Begriff eher das rein Intuitive, Gefühlsmäßige verbunden wird und Phantasie, Traum, Mythen, mithin besonders das subjektive Erleben gemeint sind.

Da die Bestimmung des Begriffs »irrational« nicht eindeutig ist und zunehmend auch zu Missverständnissen führt, schlägt Ellis (1996) vor, als Alternative die Formulierungen »dysfunktional« oder »selbstschädigend« zu gebrauchen. Wenn wir in diesem Buch immer wieder auch von »irrationalen Überzeugungen« oder iB's sprechen, so deshalb, weil dieses Konzept zu einem festen Begriff in der Klinischen Psychologie geworden ist.

Bestimmend für die Verwendung des Begriffs »irrational« ist jedoch – viel weniger als in den Anfängen der REVT – nicht die mangelnde Logik oder die fehlende Realitätsnähe der Überzeugungen, sondern der Tatbestand, dass ein Mensch sie als hinderlich im Hinblick auf die Erreichung seiner persönlichen Ziele erlebt.

Den »core irrational beliefs«, den irrationalen Kernannahmen also, gehört das Augenmerk in der REVT, wobei Ellis auch häufig von Jehovian demands (göttlichen Geboten), der Demandingness (fordern, beanspruchen) oder aber auch von »Mussturbationen« spricht. Ellis hat die von

ihm geprägte Wortschöpfung »Mussturbation« von masturbieren abgeleitet, so wie masturbieren (lat. *Manu stuprare*) wörtlich »mit der Hand verwirren« bedeutet, so steht mussturbatorisch für »sich selbst mit einem Muss verwirren«, in Schwierigkeiten bringen.

Zwar besitze ein jeder Mensch die Tendenz, sein Leben selbst zu gestalten und sich einen Weg zum individuellen Glück zu bahnen, diese Selbstaktualisierung würde allerdings durch die gegenläufige menschliche Eigenheit zum irrationalen, magischen und dogmatischen Denken häufig unterlaufen.

»Die Theorie emotionaler Störungen der REVT besagt in ihren wesentlichen Punkten Folgendes: Wenn Du grundlegenden ›irrationalen‹ oder ›selbstschädigenden‹ Gedanken nachhängst – besonders den absoluten Forderungen, dass Du *unbedingt* perfekt sein *musst*, andere Dich nett und zuvorkommend behandeln müssen und Du in jedem Fall das bekommen *musst*, was Du verlangst –, dann wirst Du aller Wahrscheinlichkeit nach neurotisch denken, empfinden und handeln. Wenn Du allerdings diese, gleichsam göttlichen Gebote in starke, aber nicht fordernde Wünsche umwandelst, dann wirst Du höchstwahrscheinlich weniger neurotisch denken, fühlen und agieren. Dies ist eine wesentliche Hypothese der REVT. Keine Tatsache! Nicht in Stein gehauen! Nicht absolut ›wahr‹. Lediglich eine brauchbare (Arbeits-)Hypothese. Für wen? Für viele Menschen und zu vielen Gelegenheiten. Nicht für alle Menschen und nicht für alle Zeiten. Eine Hypothese, die untersucht und getestet werden sollte, ohne dass sie je absolut bewiesen werden könnte.« (Ellis, 1994 a, S. 135 f.)