

Hinter der bahnbrechenden Arbeit von Albert Ellis steht die Erkenntnis, daß wir unser Leben durch bestimmte Annahmen schwer machen können. Eine Kategorie jener Annahmen sind Varianten von drei Muß-Aussagen:

1. „**Ich muß** ständig gute Leistungen erbringen“ (sonst bin ich unmöglich),
2. „**Du mußt** mich rücksichtsvoll behandeln!“ (sonst bist du unmöglich) und
3. „**Mein Leben/die Welt muß** meine Wünsche erfüllen!“ (sonst ist es unerträglich ...).

Diese Aussagen klingen zwar verrückt, wenn wir sie genau betrachten, und doch schwingen sie oft im Hintergrund mit und verursachen äußerst unangenehme Stör-Töne in unserem Lebens-Konzert. Wie wir den Grad an innerer Harmonie systematisch vergrößern können, wenn wir einige grundlegende Einsichten gewinnen und diese dann praktisch umsetzen, zeigt dieses Buch: Leicht verständlich und nachvollziehbar von einem der wichtigsten Forscher und Psychotherapeuten über intelligente und realistische Strategien für positives Denken!

Vera F. — ☺

Vera F. Birkenbihl

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Es ist für mich eine erfreuliche Aufgabe, Albert Ellis' „Training der Gefühle“ dem deutschsprachigen Leser vorzustellen – hauptsächlich weil ich meine, dass bisher noch viel zu wenig Bücher dieses herausragenden Psychotherapeuten auf Deutsch veröffentlicht wurden und weil es sich dabei um ein ganz besonderes Selbsthilfebuch handelt.

Unter den mehr als 50 Büchern, die Albert Ellis bisher geschrieben hat, finden wir auch mehrere Selbsthilferatgeber mit über einer Million verkaufter Exemplare. Keines davon liegt bisher in Deutsch vor. Allein dieser Umstand macht die Herausgabe von „Training der Gefühle“ begrüßenswert.

Albert Ellis ist der Begründer der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT), die einen Haupttrend der modernen Psychotherapie darstellt. Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) kann charakterisiert werden als ein ganzheitlicher, handlungsorientierter Psychotherapieansatz mit dem Ziel emotionalen Wachstums: Wir werden ermutigt, unsere Gefühle bewusst zu erleben und auszudrücken, wobei der Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betont wird.

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie hilft,

- emotionalen Stress und zwischenmenschliche Probleme zu überwinden,
- die vorhandene persönliche Energie kreativ einzusetzen,
- das Leben bei der täglichen Arbeit und im persönlichen Bereich mit mehr Zufriedenheit, Erfolg und Erfülltheit zu gestalten.

Die Unzulänglichkeiten traditioneller Formen der Psychotherapie veranlassten Albert Ellis in den fünfziger Jahren, das System der REVT zu entwickeln. Heute werden REVT und andere kognitiv-behaviorale Techniken weltweit von über

10 000 Psychotherapeuten und Beratern im psychosozialen Bereich praktiziert. Die Therapieforschung hat gezeigt, dass emotionale Probleme hauptsächlich auf bestimmte Erwartungen und Einstellungen gegenüber sich selbst, anderen Menschen und der Welt zurückzuführen sind – und eben nicht nur von Erziehung und Umwelt abhängen. Wir Menschen tendieren dazu, uns übermäßig psychisch zu belasten, wenn:

- etwas schief läuft oder wir von einem uns wichtigen Menschen abgelehnt werden,
- andere Menschen uns (gewollt oder ungewollt) unfair behandeln,
- wir mit Dingen konfrontiert werden, die unangenehm oder schmerzvoll sind.

Indem wir lernen, unsere selbstschädigenden Einstellungen zu verändern, entwickeln wir größere Fähigkeiten, mit gegenwärtigen Problemen umzugehen und ein freieres, unabhängigeres und emotional befriedigendes Leben zu führen.

Lassen Sie mich kurz einige Hauptaspekte dieses Ansatzes unterstreichen:

1. Zwischen der Psychotherapie und der Philosophie bestand seit längerer Zeit eine unsinnige Trennung. Dagegen hat die REVT nunmehr ausdrücklich auf eine lange philosophische Tradition Bezug genommen: Burkhard Hoellen zeigt in seinem Buch „Stoizismus und Rational-Emotive Therapie“ ausführlich, wie eng die Verbindung zwischen REVT und stoischer Philosophie ist. Der Ausspruch Epiktets, dieses größten Vertreters der stoischen Philosophie, umreißt die klinische Theorie der REVT: Es sind nicht die Dinge an sich, die die Menschen in emotionale Verwirrung bringen, sondern die Sicht, die sie von diesen Dingen haben.

2. Die REVT macht uns klar, dass psychologische Hilfe zu einem großen Teil aus Selbsthilfe besteht. Die vielen Therapeuten und Berater, die in der ganzen Welt nach den Prinzipien der REVT arbeiten, ermutigen ihre Klienten regelmäßig, verschiedene Selbsthilferatgeber zu lesen. Diese Bibliothherapie kann sehr nützlich sein und den therapeutischen Erfolg beschleunigen. Hunderte von Lesern meines Selbsthilfebuches „Gefühle erkennen und positiv beeinflussen“ erklärten mir stolz, dass sie sogar ohne jeden Kontakt mit einem professionellen Therapeuten nur durch Bibliothherapie bemerkenswerte Verbesserungen ihres psychischen Befindens erreichten.
3. Die REVT betont die Bedeutung und Wirksamkeit aktiver Selbstmanagementtechniken. In „Training der Gefühle“ präsentiert der Begründer der REVT in exzellenter Weise eine große Zahl von praktischen Übungsvorschlägen, mit deren Hilfe der Leser die Prinzipien der REVT für sich anzuwenden lernt. In klar aufeinander aufbauenden Kapiteln führt uns Albert Ellis in die verschiedenen Techniken der Realitätsbewältigung und der Lösung emotionaler Probleme ein.
Dennoch: Auch „Training der Gefühle“ kann nicht garantieren, dass man entsprechend hart an sich arbeitet, um sein Leben entscheidend zum Vorteil hin zu ändern – aber es zeigt genau, wie man an sich arbeiten kann, wenn man will.

Dieter Schwartz, Psychotherapeut

Deutsches Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie (DIREKT) e.V., Eisingen bei Würzburg

Vorwort zur Neuauflage

Die Weiterentwicklung der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie auf den Stand des 21. Jahrhunderts

Die erste Ausgabe dieses Buches schrieb ich 1987, zu diesem Zeitpunkt wurde die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) bereits seit 42 Jahren erfolgreich praktiziert. Fast alle hielten den Titel meines Buches für zu lang – 14 Wörter im amerikanischen Original und immerhin noch elf in der deutschen Ausgabe – und meinten, dies würde sich ungünstig auf den Verkauf des Buches auswirken. Diese Prognose erwies sich jedoch als falsch; *Training der Gefühle. Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein* ist zusammen mit *A Guide to Rational Living* das erfolgreichste meiner Bücher.

In den vergangenen 18 Jahren hat sich allerdings vieles weiterentwickelt, und auch REVT hat sich seit 1987 durchaus verändert. Zum einen heißt sie seit 1993 Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) statt Rational-Emotive Therapie (RET). Zum anderen ist sie heute mehr denn je multimodal. Sie legt nicht nur besonderen Nachdruck auf viele kognitive, emotive und behaviorale therapeutische Methoden, sondern auch auf ihre Integration (wie ich in dieser überarbeiteten Ausgabe darlege). Somit ist sie heute *mehr* denn je eine kognitiv-emotive Verhaltenstherapie.

Darüber hinaus ist sie philosophischer – oder betont Philosophie stärker als früher. Anders als die meisten anderen Kognitiven Verhaltenstherapien (KVT) betont sie drei grundlegende philosophische Aspekte, wie ich sie in mehreren meiner kürzlich erschienenen Bücher unterstrich, vor allem in

Feeling Better, Getting Better, Staying Better; Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors; Rational Emotive Behavioral Therapy – It Works for Me, It Can Work for You; und The Road to Tolerance: The Philosophy for Rational Emotive Behavior Therapy. Diese Lebensphilosophien ergeben sich daraus, dass Sie sich Ihrer dysfunktionalen und irrationalen Ideen bewusst werden, sie kognitiv-emotiv-verhaltenstherapeutisch disputieren und so zu einer Effektiv Neuen Philosophie oder Rational Coping Philosophy gelangen.

Die drei grundlegenden Aspekte einer Rationalen Lebensphilosophie, welche die REVT betont, sind:

Voraussetzungslose Selbstakzeptanz (Unconditional Self-Acceptance – USA) statt auf Voraussetzungen beruhendes Selbstwertgefühl (Conditional Self-Esteem – CSE). Sie bewerten und evaluieren Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen in Bezug auf Ihre Hauptlebensziele, nämlich lange gesund am Leben und dabei relativ glücklich zu bleiben, um dann beurteilen zu können, ob Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen diesen Zielen förderlich sind. Wenn sie ihnen förderlich sind, bewerten Sie sie als „gut“ oder „effektiv“, und wenn sie Ihre Ziele sabotieren, bewerten Sie sie als „schlecht“ oder „ineffektiv“. Aber Sie akzeptieren und respektieren sich selbst, Ihr Menschsein, Ihre Person insgesamt immer – ja, ausnahmslos immer –, *unabhängig davon*, ob Sie nun gute Leistungen erbringen oder nicht, ob andere Menschen Sie und Ihre Verhaltensweisen billigen oder nicht.

Voraussetzungslose Akzeptanz anderer (Unconditional Other-Acceptance – UOA). Sie bewerten, was andere Menschen denken, fühlen und tun – gemäß Ihren eigenen und den allgemeinen gesellschaftlichen Normen – als „gut“ oder „schlecht“. Aber Sie bewerten niemals diese *Menschen* an sich, ihr *Menschsein*, ihr Sein. Sie akzeptieren und respektieren sie als Person – aber nicht immer alle ihrer Eigenschaften und Verhaltensweisen – einfach weil sie, genauso wie Sie selbst, lebendig und menschlich sind. Sie empfinden hilfreiches

Mitgefühl für alle Menschen – und vielleicht für alle empfindungsfähigen Lebewesen.

Voraussetzungslose Akzeptanz des Lebens (Unconditional Life-Acceptance – ULA). Sie bewerten die Bedingungen Ihres Lebens und Ihrer Gemeinschaft als „gut“ oder „schlecht“ – gemäß Ihren moralischen Zielen und denen Ihrer Gemeinschaft. Aber bewerten Sie niemals das Leben als solches oder die Bedingungen als solches als „gut“ oder „schlecht“. Versuchen Sie, wie Reinhold Niebuhr sagte, die Ihnen nicht genehmen Bedingungen, die Sie ändern können, zu ändern. Haben Sie aber auch die Gelassenheit, jene Umstände hinzunehmen, die Sie nicht ändern können, und verfügen Sie über die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

REVT behauptet nicht, dass diese drei philosophischen Grundformen der Akzeptanz Sie unglaublich glücklich machen werden. Das wird nicht der Fall sein. Sie werden noch immer Ihren Beschränkungen und denen Ihrer sozialen Gruppe ausgesetzt sein. Sie werden noch immer die Fähigkeit – das Talent! – haben, sich unnötig unglücklich zu machen, indem Sie Ihre gesunden Wünsche zu ungesunden Forderungen machen. Sie werden noch immer mit handfesten Problemen konfrontiert sein, mit denen Sie zu leben haben – wie Überschwemmungen, Stürmen und Krankheiten. Aber Ihre emotionalen, Ihre Denk- und Verhaltensprobleme werden mit größter Wahrscheinlichkeit abnehmen – und auch Ihre gestörten Gefühle in Bezug auf Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen.

Was gilt es zu tun, um mit Ihren eigenen Problemen, denen anderer Menschen und denen der Welt fertig zu werden? Werden Sie sich Ihrer eigenen unnötigen Tendenzen vollkommen *bewusst*. Mit Soll-, Müsste- und Muss-Vorstellungen, die Sie zusätzlich zu Ihren Wünschen und Vorlieben haben, machen Sie sich unglücklich. Verdeutlichen Sie sich Ihre eigenen Irrationalitäten (und die anderer) so gut wie möglich. Disputieren Sie sie realistisch, logisch und pragmatisch. Disputieren

Sie sie denkend *und* emotional *und* auf der Verhaltensebene – wie es in diesem Buch gezeigt wird. Erarbeiten Sie sich wie oben erwähnt die grundlegenden Aspekte einer rationalen Lebensphilosophie und trainieren Sie diese ständig und dauerhaft!

Albert Ellis