

# Vorwort

Ich bin wirklich hocherfreut über das vorliegende Buch von Dieter Schwartz, mit dem der deutschen Leserschaft die Rational Emotive Verhaltenstherapie (REVT) auf ihrem neuesten Stand vorgestellt wird. Obwohl einige meiner eigenen populären Selbsthilfebücher bereits früher erfolgreich ins Deutsche übersetzt wurden, gibt es bisher kaum deutsche Bücher, die als Selbsthilfebuch konzipiert sind und *zugleich* das Therapiesystem der REVT didaktisch aufbereiten: daher erscheint das Buch gut geeignet auch für Therapeutinnen und Therapeuten, die sich in Weiterbildung befinden und die Basistechniken der REVT praxisbezogen kennenlernen wollen.

Dieter Schwartz gehört seit zwei Jahrzehnten zu den hervorragenden Rational-Emotiven Verhaltentherapeuten und hat seither Bücher und Fachbeiträge zur REVT in deutsch und englisch veröffentlicht. Er leitet das einzige autorisierte Deutsche Tochterinstitut des ALBERT ELLIS INSTITUTE/New York City, das DIREKT e.V. in Würzburg. Ich kenne ihn seit Jahren und habe auf seine Einladung oft Workshops in REVT gehalten. Ich schätze ihn als außergewöhnlich fähigen Psychotherapeuten und Trainer. Mit Fug und Recht kann man sagen, dass Dieter Schwartz (zusammen mit seinem Kollegen Dr. Hoellen) mehr als jeder andere Therapeut die REVT in Deutschland bekannt gemacht hat. Hierfür möchte ich ihm ausdrücklich Dank sagen.

Dieses Buch erläutert klar und verständlich die ABC-Theorie der REVT. Der Leser erfährt, wie das Therapiesystem der REVT das Zustandekommen emotionaler Störungen erklärt und was getan werden kann, um emotionale Probleme zu bewältigen. In diesem Band werden viele kognitive, emotive und behaviorale Methoden der REVT dargestellt. Dann wird aufgezeigt, wie die Leserinnen und Leser mit Hilfe der REVT besser mit ihren depressiven Gefühlen, Schuldgefühlen, Partner- und Sexualproblemen, Perfektionismus, Feindseligkeit u.v.m. umgehen können. Ausführlich beschreibt das Buch Wege zur Bewältigung dieser und weiterer emotionaler Probleme und selbstschädigender Verhaltensweisen, sodass praktisch jede Leserin und jeder Leser damit einen wertvollen Wegweiser für ein emotional gesünderes und glücklicheres Leben erwirbt.

New York City, im Mai 1998

**Albert Ellis, Ph. D., President**

Albert Ellis Institute for Rational Emotive  
Behavior Therapy \* New York City



# Vorwort zur Neuaufgabe

Am 24.Juli 2007 verstarb in New York Albert Ellis im Alter von 93 Jahren. Wer war dieser Mann, ohne dessen Leben und Werk (er veröffentlichte in seinem Leben über 80 Bücher und mehr als 800 Artikel) dieses Buch nie geschrieben worden wäre? Kurz vor seinem Tode nannte ihn die renommierte Psychology Today den „größten lebenden Psychologen“ und 2013 verlieh ihm die „American Psychological Association“ (APA) postum zu Ehren seines 100. Geburtstages den selten vergebenen und hoch angesehenen Award for Outstanding Lifetime Contributions.

In der Geschichte der Psychologie können die 1950er-Jahre des vorigen Jahrhunderts als Ausgangspunkt zweier Entwicklungen verortet werden, welche die Psychotherapie prägten und sie bis in die heutige Zeit stark beeinflussen: Neben die bis dahin dominierenden Schulen der Psychoanalyse und der klassischen Verhaltenstherapie trat einerseits die Humanistische Psychologie, andererseits kam es zur sogenannten kognitiven Revolution in der Verhaltenstherapie, die von Albert Ellis 1953 eingeleitet wurde. Seither gilt er neben Carl Rogers als der weltweit einflussreichste Psychotherapeut des späten 20. Jahrhunderts und Pionier der Kognitiven Verhaltenstherapien<sup>1</sup>.

Innerhalb der verschiedenen Formen von Psychotherapie ging die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) seither unter allen anderen Verfahren als die am besten wissenschaftlich untersuchte und bestätigte Behandlungsmethode für psychische und emotionale Störungen hervor. KVT ist geradezu der goldene Standard, an dem sich alle anderen und neuen Verfahren messen lassen müssen (Dobson & Dozois, 2010). Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) nach Albert Ellis und Kognitive Therapie nach A.T. Beck sind die beiden wichtigsten Verfahren der KVT. Wer in Deutschland (und erst recht in der übrigen Welt) Hilfe in der Psychotherapeutischen Praxis eines Verhaltensthe-

<sup>1</sup> Ende 2013 entdeckte der Kognitive Verhaltenstherapeut Walter J. Matweychuk in der Butler Bücherei der Columbia Universität ein unveröffentlichtes Buchmanuskript mit dem Titel „The Art of Not Being Unhappy“, das Albert Ellis 1936 im Alter von 23 Jahren geschrieben hatte. Die Butler Library verwaltet den Nachlass von Manuskripten, Aufnahmen, Notizen und Korrespondenz von Ellis. Matweychuk verbrachte einen ganzen Tag damit, das 240 Seiten umfassende Manuskript zu lesen und handschriftliche Notizen und Auszüge zu verfertigen, da Kopien nicht angefertigt werden dürfen. In dem Manuskript finden sich danach bereits alle Grundlagen für das, was wir heute als zeitgenössische REVT kennen. Ein wahrhaft früher Beleg dafür, dass man A. Ellis zurecht als den Gründervater der Kognitiven Verhaltenstherapie ansieht.

rapeuten sucht, wird in den allermeisten Fällen auf Kognitive oder Rational-Emotive Verhaltenstherapeuten treffen.

Welche Besonderheiten innerhalb der „Familie der KVT“ beinhaltet der rational-emotive Ansatz nach Albert Ellis, den dieses Buch – wie schon sein Untertitel besagt – zugrunde legt? Auf zwei wesentliche Punkte sei hier knapp hingewiesen:

1. Das von Albert Ellis eingeführte ABC-Modell zur Analyse emotionaler Probleme ist praktisch von allen KVT-Schulen übernommen worden. Mit diesem Modell wird sowohl in der psychotherapeutischen Praxis als auch in vielen nicht-klinischen Bereichen der Gesundheitspsychologie und des Life-Coachings gearbeitet. Jedoch werden die einzelnen Stationen des ABC in der heutigen REVT auf eine besondere Weise gesehen, die sich von derjenigen der allgemeinen KVT unterscheidet (Dryden, 2012). Das A (für engl. *Activating event*) repräsentiert in der REVT nicht immer ein tatsächliches Ereignis, sondern bezeichnet überwiegend Ereignisse, die „nur im Kopf“ existieren, also eine Interpretation bestimmter Ereignisse darstellen. Das B (für engl. *Belief*) beschränkt sich in der REVT auf vier grundlegende irrationale Überzeugungen. Das C (für engl. *Consequences*) steht für entweder gesunde oder ungesunde Gefühlskonsequenzen, mit denen entweder funktionale oder dysfunktionale Verhaltens- und Denkweisen verbunden sind.

2. Des weiteren besteht Einigkeit darüber, dass die REVT mehr als andere KVT-Ansätze philosophisch orientiert ist. Eine besondere Rolle spielen hierbei die Bezüge zu den antiken (stoischen und epikureischen) Weisheitslehren, die Philosophie nicht in erster Linie als akademischen Lehrstoff verstehen, sondern als Lebensform.

Für die vorliegende Neubearbeitung habe ich versucht, diese beiden Punkte durch einige textliche Zusätze und Veränderungen sowie begriffliche Präzisierungen deutlich werden zu lassen. Im übrigen sind Inhalt und Ziel dieser Neuauflage weitgehend unverändert geblieben. Die REVT kann als ein psycho-edukativer Ansatz angesehen werden, mit dessen Hilfe sowohl das Wesen psychischer Belastungen als auch mögliche therapeutische Maßnahmen und **Selbsthilfetechniken** aktiv gelehrt werden können, beispielsweise durch sogenannte **Bibliotherapie** in der Form eines Lebenshilfebuches.

Verstanden als ein moderner philosophisch-psychologischer Ansatz der Lebenskunst besteht ein weitergehendes Ziel darin, den Lese- rinnen und Lesern nicht nur als Ratgeber zur Bewältigung aktueller emotionaler Probleme und Krisen zu dienen, sondern sie anzuregen,

mit Hilfe der Vernunft psychologische Barrieren zu einem glücklichen Leben zu überwinden.

„Man hat zum Glücklichsein nichts anderes nötig, als glücklich sein zu wollen. Was not tut, ist eine sofortige Transformation unserer Denkgewohnheiten, unserer Handlungsweisen, unserer Art, den Ereignissen gegenüberzutreten“

Pierre Hadot *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*

**Dieter Schwartz, Dipl.-Psych.**

Vorstand

Deutsches Institut für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (DIREKT) e.V.

Tochterinstitut des Albert Ellis Institute, New York City

Würzburg, den 1.1.2014

## Literatur

Dobson, K.S. & Dozois, D.J. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral tradition. In: Dobson, K.S. (Ed.), *Handbook of Cognitive-behavioral Therapies*. New York: Guilford Press.

Dryden, W. (2012). Flexibility and Passionate Non-Extremism Versus Absolutism and Extremism: Teaching the Basics of REBT Theory and Showing Its Wider Applicability. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.30, 1, S. 38–51.

Hadot, P. (2011). *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*. Frankfurt a.M.: Fischer.