

Grundbegriffe der REVT

Awfulizing – ein Update

Dieter Schwartz



Vorbemerkung: Vor über 50 Jahren formulierte Albert Ellis in seinem Hauptwerk die These: »emotion is caused and controlled in several major ways; and one of these ways is by thinking.« (1962, S.41). Für diese These gäbe es »considerable empirical and theoretical evidence«. Unter Verweis auf den Philosophen McGill, dessen Werk er als Pflichtlektüre für alle Psychologen empfiehlt, zitiert er McGill: »Foreseeing that an object promises good or ill (schlecht) and knowing, or not, how to deal with it, determines the attitude toward it, and also the feeling« (Ellis a.a.O.; McGill, 1954, S.62). Der Satz spiegelt das Ellis'sche ABC-Modell¹, das heute als allgemeines Rahmenmodell aller kognitiven Verhaltenstherapien und als signifikant evidenzbasiert angesehen wird. Formuliert in der REVT-Terminologie des modernen Situationalen ABC-Modells (vgl. Dryden et al., 2010a) besagt es: Inferenzielles oder interpretatives Denken konstituiert A (*Adversity*, Terminus bereits bei Ellis, 1962). Das A triggert bestimmte *attitudes*² oder *beliefs* (B), die bestimmte gesunde oder ungesunde emotionale Konsequenzen(C) nach sich ziehen. Irrationale *Beliefs* (iBs) über A, den Widrigkeiten (*Adversities*) des Lebens, bilden die Basis für die Entstehung und Aufrechterhaltung ungesunder Emotionen (emotionaler Störungen).

Die Irrational Beliefs der REVT

Die Grundstruktur irrationaler Beliefs lässt sich wie folgt beschreiben: Menschen haben *Wünsche* und streben die Erfüllung ihrer Wünsche an:

© 2012 Dieter Schwartz

1 Sowohl Ellis als auch McGill war zu dieser Zeit die Emotionstheorie von Magda Arnold bekannt. Beide zitieren aus ihren Werken und nehmen ausgiebig Bezug auf Arnolds Argumentation.

2 Der Begriff *attitude* findet sich noch häufig bei McGill, wird von Ellis aber zunehmend durch *idea* und dann *belief* (B) ersetzt. *Attitude* und *belief* sind dabei als synonyme Ausdrücke anzusehen (vgl. Neenan & Dryden, 2011).