

Individualpsychologie und Rational-Emotive Verhaltenstherapie – Zu Menschenbild, Theorie und Praxis bei Alfred Adler und Albert Ellis

Dieter Schwartz

Zusammenfassung: Beschrieben wird das grundlegende Verständnis der menschlichen Natur bei Adler und Ellis. Ihr Bezug auf die Ganzheits- und Gestaltpsychologie sowie zur Humanistischen Psychologie wird verdeutlicht. In Nachfolge der stoischen Philosophie sind Individualpsychologie wie REVT in ihrem Kognitivismus konstruktivistische Ansätze. Rationalität und Irrationalität sind bei Adler wie Ellis relative, an menschlichen Zielen orientierte Konzepte. Adler hat als erster den Zusammenhang von Kognitionen und Emotionen in der modernen Psychotherapie formuliert. Der Unterschied zwischen Beckes unitärem und Ellis' binärem Emotionsmodell wird erläutert und es wird argumentiert, dass Adlers Emotionsmodell eher einem binären Emotionsmodell entspricht. Auf die Bedeutung der beiden unterschiedlichen Emotionsmodelle für Theorie und Praxis kognitiver Psychotherapieansätze wird hingewiesen.

Schlüsselwörter: Ganzheitsbetrachtung, Humanistische Psychologie, Lumpers und Splitter, Konstruktivistische Sicht, Epiktet, Kognitivismus, Streben nach Vollkommenheit, Selbstverwirklichung, Gemeinschaftsgefühl, social interest, Rationalität, Irrationalität, Zielgerichtetheit des Menschen, Konstitutioneller Faktor, Lebensstil, Lebensphilosophie, Rational-Emotive Erziehung, Selbsthilfe und Bibliotherapie, Kognitive Durchdringung von Emotionen, Zielgerichtetheit der Emotionen, unitäres und binäres Emotionsmodell.

Abstract: This article expounds the underlying concept of human nature according to Adler and Ellis. Their references to holistic psychology (Gestalt psychology) and humanistic psychology are outlined. Grounded in stoic philosophy the cognitivist approaches outlined in individual psychology and REBT are constructivist in nature. Rationality and irrationality, according to Adler and Ellis, are relative and to be seen in relation to the individual's goals. Adler was the first modern psychologist who explicitly stated a connection between cognition and emotion. The differences between Beckes unitary and Ellis' binary model of emotions are explored. Adler's model of emotions leans toward a binary model of emotions and implications of both models of emotions for theory and practice of cognitive therapeutic approaches are explored.

Key Words: holistic view (holism), humanistic psychology, lumpers and splitters, constructivist view, Epictetus, cognitivism, striving for perfection, self-actualization, Gemeinschaftsgefühl, social interest, rationality, irrationality, goal-orientation of man, constitutional factor, style of life, basic philosophy, rational emotive behavior education, self-help and bibliotherapy, cognitive penetrability of emotion, goal-orientation of emotion, unitary and binary model of emotions.