

# Einsatz Rational Emotiver Imagination (REI) in der täglichen Beratungspraxis

## Theoretische Überlegungen und praktische Beispiele

Ursula Richter

**Zusammenfassung:** Ein wesentliches Ziel der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) ist, Klientinnen und Klienten zu helfen, eine Lebensphilosophie aufzubauen, die hilfreich ist, die Widrigkeiten des Lebens möglichst so zu bewältigen, dass sie ein relativ glückliches Leben führen können<sup>1</sup>. Um dieses Ziel erreichen zu können, gibt es drei unterschiedliche Ebenen, um ungesundes »Muss-turbieren«<sup>2</sup> in gesundes präferenzielles Denken umzuwandeln und somit auch

ungesunde (negative/unangenehme) Gefühle in gesunde (negative/unangenehme) Gefühle umzuändern: die kognitive, die imaginative/emotive und die behaviorale Ebene.

Die REI ist das imaginative/emotive Instrument der REVT. Im Folgenden werden einige theoretische Überlegungen zum Einsatz der REI in der Beratungspraxis ausgeführt und ein Erfahrungsbericht aus der Praxis anhand von Beispielen gegeben.

---

### Problembeschreibung

Die Beratungssituation an meinem Arbeitsplatz ist davon geprägt, dass die (Sozial- und) Lebensberatung in der Regel nur wenige Sitzungen umfasst. Daher benötige ich einfach handhabbare, transparente Methoden, um auch innerhalb weniger Sitzungen zielgerichtet und effizient beraten zu können.

Die REVT bietet ein gut strukturiertes Konzept, das sehr individuell an die konkrete Situation und die Klientinnen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Ziele, Ressourcen und zeitlichen Möglichkeiten angepasst werden kann.

Durch ihre hohe Transparenz ist sie zu dazu geeignet, auch innerhalb relativ kurzer Zeit gute Anleitung zur Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Hilfe zur Selbsthilfe ist bekanntermaßen eine wichtige Maxime in der Sozialen Arbeit. Darum wende ich in meiner Beratungsarbeit die REVT oder Elemente aus der REVT gerne als Beratungsmethode an.

---

1 Vergl. Schwartz, 2014, S. 31

2 Von A. Ellis scherzhafte Bezeichnung für das absolutistische Fordern: »im Gegensatz zum Masturbieren ist das Muss-turbieren eine äußerst schädliche Angewohnheit«, vgl. Schwartz, 2014, S. 58