

Strukturierte Disputation irrationaler Überzeugungen¹

Windy Dryden, Ph. D.

Goldsmiths College, University of London

Bis in jüngste Zeit² ist in der REVT wenig darüber geschrieben worden, wie irrationale Überzeugungen im Detail disputiert werden sollten. Das ist überraschend, ist doch das Disputieren ein zentraler Teil des REVT-Prozesses. Zu den wenigen Ausnahmen gehört eine wichtige Veröffentlichung von Di Giuseppe (1991).

Der frühe Beitrag von DiGiuseppe (1991)

Di Giuseppe (1991) und seine studentischen Mitarbeiter haben viele Therapiebücher von Albert Ellis angehört und dabei besondere Beachtung den Phasen der Disputation geschenkt. Sie verfolgten das Ziel, eine verständliche Taxonomie der verschiedenen Elemente im Disputationsprozess zu erstellen:

Was wird disputiert?

Gegenstand oder Ziel einer Disputation können sein: Absolutistisches Fordern oder Demandingness (DEM), Katastrophisieren oder

Awfulizing (AWF), Geringe Frustrationstoleranz oder Low Frustration Tolerance (LFT) und Pauschales Abwerten oder Downing (Selbst, andere oder die Lebensumstände). Wie DiGiuseppe betont, gehört zum Disputationsprozess auch die Hilfestellung bei der Formulierung rationaler Beliefs (rB's). Anschließend werden dann die formulierten rationalen Alternativen mit den gleichen Disputationsfragen erneut überprüft. Dabei sind Gegenstand bzw. Ziel der Disputation die rationalen Alternativen: Präferenzielles Denken (Denken in Begriffen des Wünschens bzw. Nicht-Wünschens), Anti-katastrophisierende Beliefs (Denken in Begriffen von Vor- und Nachteilen), Frustrationstoleranz erhöhendes Denken („Schwer, aber auszuhalten“) sowie Akzeptierendes Denken (in Bezug auf sich selbst, die anderen und die äußeren Umstände).