

## Inhalt

Ranschburgsche Hemmung  
Rational-Emotive Therapie (RET)  
Reduktionismus

## **Ranschburgsche Hemmung**

*Siehe unter Hemmungen*

## Rational-Emotive Therapie (RET)

Die RET gehört, was die systemische Einteilung therapeutischer Schulen anbelangt, in die große Gruppe der Verhaltenstherapie und hier wieder zur Untergruppe der Kognitiven Therapien. Albert Ellis, der ursprünglich seine Laufbahn als Analytiker begann, hat diese Therapie in den 50iger Jahren entwickelt.

Mit der Beschreibung rational-emotiv wird auf den Zusammenhang zwischen Denken und Fühlen hingewiesen. Epiktets Aussage – 1864 – „*Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinung von den Dingen beunruhigen den Menschen*“ könnte als Überschrift für die RET dienen. Wesentlich verkürzt dargestellt, geht die RET zum einen davon aus, dass irrationales Denken zu unangemessenen neurotischen Reaktionen führt und dass sich spezifische Probleme durch die Veränderung des Denkens – Überzeugungen, Meinungen – therapeutisch bearbeiten lassen. Zum anderen legt die RET – im Unterschied zu allen Tiefenpsychologien – großen Wert auf das Hier und Jetzt, also den Gegenwartsbezug des Patienten.

Was die RET im Unterschied zur klassischen Verhaltenstherapie oder der Gesprächspsychotherapie ideologieanfälliger werden lässt, ist die Grundannahme dessen, was als gesund bzw. normal zu gelten hat, denn wenn verirrte Gedanken rekonstruiert werden sollen, dann muss der Therapeut ja wissen, welche Gedanken richtig sind. Oftmals setzt die Behandlung eine dramatische Änderung der gesamten Lebensphilosophie im Sinne eines Paradigmenwandels in Gang – dies muss sowohl vor säkularem als auch theologischem Hintergrund reflektiert werden.

## Kritische Reflexion der Rational-Emotiven Therapie

Von theologischer Seite her gesehen, kann der Ansatz der RET mit Röm 2,2 begründet und oftmals auch in die Richtung der metanoia – gr.: Umkehr, Buße – gerückt werden. Insbesondere durch die Veröffentlichung von Backhus/Chapian hat die RET in christlichen Kreisen schnell Fuß gefasst.

Der theoretische Bezugsrahmen der RET ist recht einfach. Er geht davon aus, dass Menschen mit psychischen Störungen ein höheres Maß an irrationalen Denken zeigen. Im therapeutischen Prozess gilt es, diese Gedanken ernst zu nehmen – Bestätige das Paradigma – und sie aus der Vergangenheit in die Gegenwart zu bringen – Arbeite im Hier und Jetzt.

Ellis hat die immer wiederkehrenden irrationalen Einstellungen in Listen zusammengestellt, die auf folgende Kernsätze reduziert werden können – Keßler 1983 -:

- *Mussvorstellungen*, in denen Wünschenswertes als absolut notwendig gesehen wird. Epiktet gibt dazu folgende Hilfestellung: „*Verlange nicht, dass die Dinge gehen, wie du es wünschst, sondern wünsche sie so, wie sie gehen, und dein Leben wird ruhig dahinfließen*“.

- *Katastrophendenken* und damit die Überwertung der Folgen des eigenen Handelns, wobei dann die geringfügigsten Ereignisse zu Katastrophen werden. Epiktet dazu: „*Willst du Fortschritte machen, musst du die folgenden Gedanken fahren lassen: (...) Wenn ich das Meinige vernachlässige, so werde ich kein Brot haben ... besser ist es, vor Hunger zu sterben, frei von Traurigkeit und Furcht, als im Überfluss zu leben mit Unruhe im Herzen*“.
- *Selbstabwertungen*, verbunden mit der irrationalen Herabsetzung der eigenen Person, die eng verknüpft sind mit selektiven Erinnerungen – wobei immer nur das Negative einer Situation gesehen wird -, oder globale Bewertungen – alle oder immer -, Ellis sagt dazu: „*Der Mensch ist von Wert, weil er sich entschließt, weiterzuleben und seine Existenz zu schützen*“. Epiktets Hilfestellung: „*Wenn du einen hochangesehenen Mann siehst, so hüte dich, dass du nicht, von der Vorstellung hingerissen, ihn glücklich preisest ... wenn das wahre Gut in den Dingen besteht, die in unserer Gewalt sind, so findet weder Neid noch Eifersucht Raum, und du selbst wirst nicht Heerführer ... werden wollen, sondern frei*“.

Bei den Wirksamkeitsstudien von Grawe – 1994 – gehört die RET zu den sehr wirksamen Therapieverfahren. Im Sinne einer integrativen Therapie ist sie Teilelement im Therapieprozess, wenn immer davon ausgegangen werden muss, dass irrationale Annahmen für das Verhalten verantwortlich zu machen sind. Bei schweren seelischen Störungen – z.B. im Loch einer Depression – sind die meisten Patienten nicht in der Lage, in dem notwendigen Sinne kognitiv zu arbeiten, so dass in solchen Fällen andere Therapieansätze eingebracht werden wollten.

#### Rational-Emotive Therapie in Psychotherapie und Beratung

Der Einsatz in der Beratung ist besonders empfehlenswert und hilfreich, wenn unangemessene Gedanken, Forderungen und Meinungen über Gott, Jesus Christus oder die Gemeinde vorliegen.

## **Reduktionismus**

Wissenschaftstheoretischer Ansatz, der Einsichten in bzw. Erklärungen von komplexen Erscheinungen oder Vorgängen an die Analyse der zugrundeliegenden Kompetenzen (Elemente) bindet. Der Reduktionismus ist im Wissenschaftsbetrieb allgegenwärtig. So werden heute bei der Beschreibung und Erklärung des Erlebens und Verhaltens mit wachsender Selbstverständlichkeit neurale bzw. biochemische Grundprozesse miteinbezogen.

(Quelle: Psychologie)