



PHD C. George Boeree:  
**Persönlichkeitstheorien**

**ALBERT ELLIS**  
[ \*1913 ]

Originaltitel: **Personality Theories**

[ <http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html> ]



Copyright 2000, 2006 C. George Boeree.  
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:  
D. Wieser M.A., 2006

## **Index**

---

<b>Index</b>	2
<b>Einleitung</b>	3
<b>Aus einem Artikel zu Albert Ellis</b> von Gary Gregg	3
<b>Theorie</b>	5
<b>12 irrationale Vorstellungen,</b> die eine Neurose hervorrufen und aufrecht erhalten	6
<b>unbedingte Selbstakzeptanz</b>	8

## Einleitung

---

Als ich begann, diese Zusammenstellung von Persönlichkeitstheorien ins Internet zu stellen, habe ich verschiedene Vorschläge entgegengenommen, ich solle diesen oder jenen Theoretiker doch aufnehmen; gelegentlich mit dem stillen Vorwurf, ich müsse wohl völlig daneben sein, wenn ich dieses oder jenes Genie nicht in meine Liste aufnehme! Ich habe zum Beispiel Allport auf der Basis eines solchen Vorschlags hinzugefügt.

Die meisten jedoch habe ich nicht aufgenommen, weil das jeweilige Genie wohl kaum an die Standards heran reicht, die von Theoretikern wie Rogers oder Horney gesetzt wurden, weniger noch an die von Jung oder Binswanger – egal wie sehr man andere Genien auch verehren mag. Doch Albert Ellis erregte meine Aufmerksamkeit! Obwohl er zugegebenermaßen eine "klinische" Theorie entwickelt hat (i.e. sich vornehmlich der Weiterentwicklung von Therapieformen widmete), ist seine Theorie meiner Meinung nach ebenso hoch entwickelt wie andere.

Um die Sache einfacher zu gestalten, habe ich mit der Genehmigung des Albert Ellis Institute (<http://www.rebt.org/>), hier Auszüge aus zwei Texten verwendet, die Ellis Theorie wiedergeben.

## Aus einem Artikel zu Albert Ellis von Gary Gregg

---

Albert Ellis wurde 1913 in Pittsburgh geboren und wuchs in New York City auf. Er verstand es, das Beste aus einer schwierigen Kindheit zu machen, indem er seinen Kopf benutzte und, wie er sich ausdrückte, "a stubborn and pronounced problem-solver" (ein sturer und ausgesprochener Problemlöser) wurde. Eine ernste Nierenerkrankung ließ sein Interesse von Sport zu Büchern wechseln und die Schwierigkeiten in der Familie (seine Eltern ließen sich scheiden als er 12 Jahre alt war) ließen ihn an seinem Verständnis anderer Menschen arbeiten.

In der Junior High School nimmt sich Ellis vor, der Große Amerikanische Romanautor zu werden. In der High School und im College wollte er Buchführungskurse belegen, genügend Geld verdienen, um sich mit 30 zur Ruhe setzen zu können und dann ohne finanziellen Druck schreiben zu können. Die Große Depression setzte seiner Vision ein Ende, doch er absolvierte das College 1934 mit einem Abschluss in Business Administration von der City University New York. Zu seinen ersten Unternehmungen in der Geschäftswelt zählt ein *pants-matching business*, das er zusammen mit seinem Bruder begann. Sie suchten auf den New Yorker Kleiderauktionen nach Hosen, die zu den Anzugjacken ihrer Kunden passten. 1938 wurde Ellis Personalmanager einer *gift and novelty firm*.

Ellis widmete einen Großteil seiner Freizeit dem Schreiben von Kurzgeschichten, Dramen, Romanen, komischer Poesie, Essays und Sachbüchern. Als er 28 Jahre alt war, hatte er fast zwei Dutzend vollständige Manuskripte fertig gestellt, doch er war noch nicht in der Lage, sie auch veröffentlichen zu lassen. Ellis erkannte, dass seine Zukunft nicht die des Romanautoren sein würde, und wandte sich nun ausschließlich dem Verfassen von Sachbüchern zu, um eine Bewegung voran zu treiben, die er als die "*sex-family revolution*" bezeichnete.

Als er immer mehr Material für ein Werk namens "*The Case for Sexual Liberty*" zusammengetragen hatte, betrachteten ihn viele seiner Freunde als so etwas wie einen Experten auf diesem Gebiet. Sie fragten ihn oft um Rat und Ellis entdeckte, dass er das Beraten ebenso liebte, wie das Schreiben. 1942 setzte er seinen Bildungsweg fort und nahm an einem Programm zur klinischen Psychologie in Columbia teil. Zusätzlich betreute er halbtags eine Privatpraxis für Familien- und Sexualberatung, kurz nachdem er 1943 seinen Mastersabschluss erhalten hatte.

Als die Columbia Universität ihm 1947 den Dokortitel zuerkannte war Ellis der Auffassung, Psychoanalyse sei die tiefste und effektivste Therapieform. Er entschied, sich einer Trainingsanalyse zu unterziehen und innerhalb der nächsten Jahre ein hervorragender Psychoanalytiker zu werden. Doch die Psychoanalytischen Institute nahmen keine Trainees auf, die keinen M.D. Abschluss vorweisen konnten, doch in der Gruppe um Karen Horney fand er einen Analytiker, der sich einverstanden erklärte, mit ihm zu arbeiten. Ellis schloss eine vollständige Analyse ab und begann unter der Aufsicht seines Lehrers klassische Psychoanalyse zu praktizieren.

Ende der 40er unterrichtete er am Rutgers und der New York University, und war Senior Clinical Psychologist an der Northern New Jersey Mental Hygiene Clinic. Ellis wurde Chief Psychologist am New Jersey Diagnostic Center und später am New Jersey Department of Institutions and Agencies.

Doch Ellis' Vertrauen in die Psychoanalyse zerfiel rasch. Zum Beispiel erkannte er, dass seine Patienten ebenso gute Fortschritte machten, wenn er sie nicht täglich, sondern nur einmal wöchentlich oder im Abstand von zwei Wochen sah. Er nahm eine aktivere Rolle ein, gab Ratschläge sowie direkte Interpretationen, wie er es in seiner Tätigkeit als Berater für Menschen mit familiären oder sexuellen Problemen getan hatte. Die Klienten schienen sich so schneller zu erholen, als bei Anwendung der passiven psychoanalytischen Vorgehensweise. Ellis erinnerte sich, dass er sich vor seiner eigenen Analyse mit seinen Problemen auseinandergesetzt hatte, indem er die Philosophien von Epiktet, Markus Aurelius, Spinoza und Bertrand Russell gelesen und praktiziert hatte; so begann er nun, auch seinen Klienten die Philosophien nahe zu bringen, die ihm selbst geholfen hatten.

1955 hatte Ellis die Psychoanalyse vollständig aufgegeben und konzentrierte sich statt dessen darauf, das Verhalten der Menschen zu ändern, indem er sie mit ihren irrationalen Annahmen konfrontierte und sie überzeugte, von rationalen Annahmen auszugehen. Diese Rolle passte besser zu Ellis, weil er so sich selbst gegenüber treu bleiben konnte. Er sagte hierzu: "When I became rational-emotive, my own personality processes really began to vibrate" (Als ich begann, rational-emotiv vorzugehen, begannen meine eigenen Persönlichkeitsprozesse zu vibrieren.).

Er veröffentlichte sein erstes Buch über Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REBT): *How to Live with a Neurotic*, im Jahre 1957. Zwei Jahre darauf rief er das Institute for Rational Living ins Leben, wo er Workshops abhielt, um anderen Therapeuten seine Prinzipien nahe zu bringen. *The Art and Science of Love*, sein erstes wirklich erfolgreiches Buch, erschien 1960, bislang hat er 54 Bücher und über 600 Artikel über REBT, Sex und Ehe veröffentlicht. Derzeit ist Albert Ellis Präsident des Institute for Rational-Emotive Therapy in New York, welches Vollzeit-Trainingsprogramme anbietet und eine große psychologische Klinik betreut.

## Theorie

---

**REBT** -- Rational Emotive Behavioral Therapy (Rational-Emotive Verhaltenstherapie) – beginnt mit dem ABC!

**A** steht für *activating experiences* (aktivierende Erfahrungen), wie etwa familiäre Schwierigkeiten, Job-Unzufriedenheit, frühe Kindheitstraumata und all die vielen Dinge, wie wir als Quellen unserer Traurigkeit ausfindig machen können.

**B** steht für *beliefs* (Annahmen), insbesondere für die irrationalen, selbstbetrügerischen Annahmen, die die tatsächlichen Quellen dafür darstellen, dass wir nicht glücklich sind.

Und **C** steht für *consequences* (Konsequenzen), die neurotischen Symptome und negativen Emotionen wie Panik und Wut, die aus unseren Annahmen entstehen.

Obwohl die aktivierenden Erfahrungen sehr real sein können und realen Schmerz verursacht haben, sind es doch unsere irrationalen Annahmen, welche die uns lähmenden Langzeitschwierigkeiten verursachen!

Ellis hat dem ABC noch D und E hinzugefügt: Der Therapeut muss die irrationalen Annahmen angreifen/anfechten (*dispute*) **D**, damit der Klient letztlich die positiven Auswirkungen (*effects*) **E** rationaler Annahmen erfahren kann.

Ein Beispiel: "a depressed person feels sad and lonely because he erroneously thinks he is inadequate and deserted."

(Eine deprimierte Person fühlt sich traurig und alleine, weil sie fälschlicherweise denkt, sie sei unzulänglich und verlassen.)

Tatsächlich aber erzielen deprimierte Menschen ebensolche Erfolge wie nicht-deprimierte Menschen. Der Therapeut muss also die deprimierte Person auf ihre Erfolge aufmerksam machen und ihre Annahme, sie sei unzulänglich, anfechten, nicht aber die Stimmung an sich!

Zwar ist es für die Therapie nicht wichtig, die genaue Wurzel dieser irrationalen Annahmen ausfindig zu machen, man geht aber davon aus, dass sie das Ergebnis philosophischer Konditionierung (*philosophical conditioning*) sind, also mehr oder weniger Gewohnheiten wie das Abheben des Telefonhörers, weil das Telefon klingelt. Des weiteren stellt Ellis fest, wir seien biologisch so programmiert, dass wir für derartige Konditionierung offen sind!

Diese Annahmen nehmen dann die Form absoluter Feststellungen ein. Statt eine Vorliebe oder einen Wunsch anzuerkennen, stellen wir unqualifizierte Forderungen an andere oder reden uns ein, wir hätten überwältigende Bedürfnisse. Es gibt eine Reihe typischer Dankfehler (*thinking errors*), die typischer Weise vorkommen, unter anderem...

1. das Positive ignorieren (*ignoring the positive*),
2. das Negative übertreiben (*exaggerating the negative*), und
3. übertriebene Verallgemeinerungen (*overgeneralizing*).

Ich will also nicht erkennen, dass ich einige Freunde habe oder dass ich einige Erfolge erzielen konnte. Ich bade in den Verletzungen, die ich erlebt habe, und überzeichne sie überproportional. Ich rede mir ein, dass mich niemand liebt oder dass ich immer ausflippe.

Zwölf Beispiele für irrationale Annahmen erwähnt Ellis sehr häufig...

## 12 irrationale Vorstellungen, die eine Neurose hervorrufen und aufrecht erhalten

### *12 Irrational Ideas That Cause and Sustain Neurosis*

1. Die Vorstellung, es sei eine dringende Notwendigkeit, dass Erwachsene von jemandem geliebt werden und zwar für nahezu alles, was sie tun – statt sich also auf ihren Selbstrespekt zu konzentrieren, für praktische Zwecke Anerkennung zu ernten, statt sich darauf zu konzentrieren, dass sie selbst jemandem Liebe zeigen, statt selbst geliebt werden zu wollen.
2. Die Vorstellung, bestimmte Handlungen seien fürchterlich oder schlecht, und dass Menschen, die solche Handlungen vollziehen verachtet werden müssen – statt der Vorstellung, dass bestimmte Handlungen unsinnig oder antisozial sind, und dass Menschen, die so handeln, sich dumm, ignorant oder neurotisch verhalten und Hilfe benötigen, damit sie sich ändern. Wenn Menschen sich schlecht verhalten, macht das niemanden zu einem verachtenswerten Individuum.
3. Die Vorstellung, es sei entsetzlich, wenn die Dinge anders sind, als wir das gerne möchten – statt der Vorstellung, dass die Lage gar nicht so schlimm ist, dass wir widrige Umstände zu ändern oder in den Griff zu bekommen versuchen, so dass sie zufriedenstellender sind, und wenn das nicht möglich ist, sollten wir das lieber vorübergehend hinnehmen und uns in ehrenhafter Weise damit abfinden, dass die Dinge nun mal so sind.
4. Die Vorstellung, menschliches Unglück sei immer von außen verursacht und werde uns von außen stehenden Menschen und Ereignissen aufgezwungen – statt der Vorstellung, dass eine Neurose zu einem großen Teil durch unsere Sichtweise unglücklicher Umstände verursacht wird.
5. Die Vorstellung, dass wir uns fürchterlich aufregen sollten, wenn etwas gefährlich ist oder sein könnte – statt der Vorstellung, dass man der möglichen Gefahr besser offen ins Gesicht blickt und sie zunächst als ungefährlich einstuft, und wenn das nicht möglich ist, das Unvermeidliche einfach akzeptiert.
6. Die Vorstellung, es sei einfacher, die Schwierigkeiten des Lebens und die Eigenverantwortlichkeiten zu meiden, als sich ihnen zu stellen – statt der Vorstellung, dass der so genannte einfache Weg sich letztlich doch oft als der härtere herausstellt.
7. Die Vorstellung, dass wir unbedingt etwas bräuchten, das größer und stärker ist als wir selbst, damit wir uns darauf verlassen können – statt der Vorstellung, dass es besser ist, das Risiko unabhängigen Denkens und Handelns einzugehen.
8. Die Vorstellung, wir müssten in jeder erdenklichen Hinsicht überaus kompetent, intelligent und erfolgreich sein – statt der Vorstellung, dass wir besser manches wirklich gut machen, statt immer und überall gut sein zu müssen, dass wir uns selbst als ein recht unvollkommenes Wesen akzeptieren, das wie alle anderen Menschen seine Grenzen und individuellen Schwächen hat.
9. Die Vorstellung, etwas, das uns in unserem Leben einmal sehr stark beeinflusst hat, werde unendlichen Einfluss auf uns ausüben – statt der Vorstellung, dass wir aus vergangenen Erfahrungen lernen und uns nicht übermäßig mit ihnen beschäftigen oder Vorurteile daraus entwickeln müssen.

10. Die Vorstellung, wir müssten eine bestimmte und perfekte Kontrolle über die Dinge ausüben – statt der Vorstellung, dass die Welt voller Wahrscheinlichkeiten und Zufälle steckt und dass wir das Leben dennoch genießen können.

11. Die Vorstellung, menschliches Glück könne durch Trägheit und Untätigkeit herbei geführt werden – statt der Vorstellung, dass wir am glücklichsten sind, wenn wir uns vital in kreative Unternehmungen vertiefen, oder wenn wir uns Menschen und Projekten außerhalb unserer selbst widmen.

12. Die Vorstellung, wir hätten keinerlei Einfluss auf unsere Emotionen und könnten nicht anders, als uns von den Dingen gestört zu fühlen – statt der Vorstellung, dass wir reale Kontrolle über unsere destruktiven Empfindungen haben, wenn wir uns nur entschließen, die "*musturbatory hypotheses*" zu ändern, die wir häufig dazu gebrauchen, derartige Emotionen zu erzeugen.

(aus: *The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy* by Albert Ellis, Ph.D. Revised, May 1994.)

In vereinfachter Form spricht Ellis auch von den drei hauptsächlich irrationalen Annahmen (*three main irrational beliefs*):

1. "Ich muss überaus kompetent sein, oder ich bin wertlos."
2. "Andere Menschen müssen mich rücksichtsvoll behandeln, anderenfalls sind sie einfach völlig verdorbene Menschen."
3. "Die Welt muss mich jederzeit glücklich machen, oder ich sterbe."

Der Therapeut macht sich die eigenen argumentativen Fähigkeiten zunutze, um diese irrationalen Vorstellung anzufechten, oder, besser noch, er bringt den Klienten dazu, selbst Gegenargumente vorzubringen. Der Therapeut kann zum Beispiel fragen...

1. Gibt es irgend einen Beweis für diese Annahme?
2. Was spricht gegen diese Annahme?
3. Was ist das Schlimmste, das geschehen kann, wenn Sie diese Annahme aufgeben?
4. Und was ist das Beste, das dann passieren kann?

Zusätzlich zur Diskussion, verwendet der REBT Therapeut jede andere Technik, die dazu beitragen kann, dass der Klient seine Annahmen ändert. Die Therapeuten können Gruppentherapie einsetzen, unbedingte positive Zuwendung (*unconditional positive regard*), Aktivitäten mit Risikopotential anbieten, *assertiveness training*, Empathietraining (*empathy training*), vielleicht auch Rollenspiel-Techniken zum Einsatz bringen, Selbst-Management durch Techniken zur Veränderung des Verhaltens anregen, systematische Desensibilisierung verwenden und so weiter.

### unbedingte Selbstakzeptanz (*unconditional self-acceptance*)

Ellis betont immer mehr, wie wichtig die unbedingte Selbstakzeptanz (*unconditional self-acceptance*) ist. Er sagt, bei der REBT wird niemand verdammt, egal, welche schrecklichen Taten jemand auch getan haben mag, und wir sollen uns selbst als das, was wir sind, akzeptieren, statt uns nur an dem zu messen, was wir erreicht haben.

Eine Technik, die er in diesem Zusammenhang erwähnt, ist, den Klienten von seinem inneren Wert als menschliches Wesen zu überzeugen. Allein am Leben zu sein, verleiht Ihnen schon Wert.

Er merkt an, dass die meisten Theorien sehr intensiv mit Selbstwertgefühl arbeiten, mit Ich-Stärkung und ähnlichen Konzepten. Wir sind natürlicherweise bewertende Wesen, und das ist gut so. Doch wir gehen von der Bewertung unserer Eigenschaften und Handlung einen Schritt weiter zur Bewertung dieser vagen holistischen Einheit, die als "Selbst" bezeichnet wird. Wie können wir das tun? Und wozu soll das gut sein? Ellis glaubt, von einer solchen Vorgehensweise sei nur Schaden zu erwarten.

Es gibt ihm zufolge legitime Gründe, warum man sein eigenes Selbst oder Ich stärkt:

Wir wollen gesund und am Leben bleiben, wir wollen das Leben genießen und so weiter. Doch es sind weit mehr Arten, auf die die Stärkung des Selbst oder des Ich sich schädlich auswirken kann, wie an folgenden Beispielen irrationaler Annahmen gezeigt:

Ich bin etwas Besonderes, oder ich bin verdammt.

Ich muss geliebt und umsorgt werden.

Ich muss unsterblich sein.

Ich bin entweder gut oder schlecht.

Ich muss mich beweisen.

Ich muss alles bekommen, was ich will.

Ellis geht fest davon aus, dass die Selbstbewertung zu Depression und Repression führt, sowie zur Vermeidung von Veränderung. Am gesündesten ist es, wenn wir ganz damit aufhören, uns selbst zu bewerten!

Doch vielleicht ist diese Vorstellung von einem Selbst oder einem Ich überzogen. Ellis ist bezogen auf die Existenz eines "wahren" oder "realen" Selbst recht skeptisch. Ihm missfällt insbesondere die Vorstellung, es gebe einen Konflikt zwischen einem Selbst, das durch Selbstverwirklichung gefördert wird und einem Selbst, das von der Gesellschaft gefördert wird. Im Grunde, so Ellis, ist es wahrscheinlicher, dass unsere Natur und die jeweilige Gesellschaft sich gegenseitig unterstützen, statt als Antagonismen zu wirken.

Ellis ist sich keines Beweises eines transpersonalen Selbst oder einer transpersonalen Seele bewusst. Der Buddhismus kommt zum Beispiel sehr gut ohne diese Vorstellung aus! Und er ist skeptisch, wenn es um die veränderten Bewusstseinszustände mystischer Traditionen und transpersonalen Psychologie geht. Für ihn sind diese Zustände eher inauthentisch und nicht transzendent!

Andererseits sieht er die Wurzeln seiner Theorie in der antiken Stoiker-Tradition, gestützt von Philosophen wie Spinoza. Er erkennt zusätzliche Ähnlichkeiten im Existentialismus und der



existentialistischen Psychologie. Jede Theorie, die dem Individuum und seinen Annahmen die Verantwortung auferlegt, wird Parallelen zu Ellis REBT aufweisen.