

Verfahrens-Kurzbeschreibung

Rational-Emotive Therapie (RET)

Begriff: Die Rational-Emotive Therapie ist ein psychologisches Verfahren, das sowohl gesprächs- wie verhaltensorientiert ist. *Verwandte Verfahren:* [Verhaltenstherapie](#) (VT); [Kognitive Verhaltenstherapie](#) (KVT).

Geschichte: Die RET wurde in den 50er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis entwickelt. In den USA gilt sie als ein fest etabliertes Verfahren. In Deutschland wird die RET seit etwa 15 Jahren mit zunehmender Beachtung ausgeübt.

Ziele: Das Verfahren will seelische Störungen im Bereich der Einstellungen, Gefühle und des Verhaltens behandeln. Über eine differenziertere Selbst- und Fremdwahrnehmung und über eine kritische und rationale Überprüfung der eigenen Überzeugungen sollen die KlientInnen lernen, sich selbst zu akzeptieren und die Verantwortung für ihre Ziele zu übernehmen. Die Altersgruppe der KlientInnen erstreckt sich von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis zu alten Menschen. Behandelt werden eine Vielzahl von Störungen im psychischen und psychosomatischen Bereich.

Vorgehensweise: Die RET wird als Einzel- und Gruppentherapie angeboten. In der Therapie werden irrationale Überzeugungen bewußt gemacht, infragegestellt und verändert im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung. Gleichzeitig sollen auch die aus den Einstellungen resultierenden Gefühle intensiv erlebt und verändert werden. Auf der Verhaltensebene soll angestrebtes verändertes Verhalten eingeübt und gefestigt werden. Angewendete Methoden der Veränderung: sokratischer Dialog zur Überprüfung der irrationalen Lebensphilosophien; rationale Selbstanalyse als inneres Selbstgespräch mit dem Ziel der Einsicht in den Zusammenhang von Einstellungen und daraus folgenden belastenden Gefühlen und Verhalten; rational-emotionale Vorstellungsübung zur lebhaften Veranschaulichung der Situation, in der leidvolle Gefühle auftreten.

Mit Hilfe von Hausaufgaben zwischen den Sitzungen sollen die emotionalen und einstellungsmäßigen Veränderungen am Verhalten überprüft werden. Zusätzlich werden eine Vielzahl weiterer emotiver, kognitiver und verhaltensbezogener Techniken angewendet.

Theorie: Die Theorie der RET ist psychologisch begründet und wurde auf dem Hintergrund eines lernpsychologisch-erfahrungswissenschaftlichen Modells entwickelt. Im Mittelpunkt steht der Mensch als ein zielorientiertes und soziales Wesen, der daran leidet, daß seine blockierenden Einstellungen und Gefühle ihn hindern, seine Ziele zu erreichen. Diesem Leiden ist der Mensch aber nicht hilflos ausgeliefert, sondern er kann mit Hilfe seiner geistigen Kräfte lernen, Gefühle und Verhalten aktiv zu verändern und so seine Lebensziele zufriedenstellender zu erreichen. Die Therapie setzt an gegenwärtigen Konflikten auf der Einstellungs-, Gefühls- und Verhaltensebene an und will Gesundheit bewirken durch Befähigung zu einem rational überprüften, flexiblen Verhalten.

Bewertung: siehe [Verhaltenstherapie](#)

AutorIn: Jürgen Pieper (1995), überarbeitet (2002)

Verwendete Literatur:

- 2027 FORSTER, TONI - HOFFMANN, WOLFGANG - ESCHENRÖDER, CHRISTOF T. - ZIMMERMANN, HORST (1984, 2. Aufl.): Verhaltenstherapeutische Verfahren - München (Heyne); in: SCHWERTFEGER, BÄRBEL - KOCH, KLAUS (Hrsg.), DER THERAPIEFÜHRER Die wichtigsten Formen und Methoden, S.67-100;
- 2032 SCHWARTZ, DIETER (1987): Die Rational-emotive Therapie: - Weinheim, Basel (Beltz); in: RED. PSYCHOLOGIE HEUTE (Hrsg.), Welche Therapie?: Thema: Psychotherapie heute, S.91-102;
- 2033 GEBHARDT, HANS-JOACHIM - WUTKA, BERNHARD (1987): Verhaltenstherapie; Reinbek bei Hamburg (Rowohlt); in: ZYGOWSKI, HANS (Hrsg.), Psychotherapie und Gesellschaft Therapeutische Schulen in der Kritik, S.72-97;

- 2034 FLIEGEL, STEFFEN - GROEGER, WOLFGANG M. - KÜNZEL, RAINER - ET AL (1989, 2. Aufl.): Verhaltenstherapeutische Standardmethoden - München (Psychol. Verl. Union)
- 2130 MEYER, A.-E. - RICHTER, R. - GRAWE, KLAUS - GRAF V.D. SCHULENBURG, J.-M. SCHULTE, B. (1991): Forschungsgutachten zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes - Hamburg-Eppendorf

Web-Adressen zum Thema:

AnbieterInnen-Verbände:

siehe [Verhaltenstherapie](#)