



Albert Ellis  
Foto: Heinrich Simmet,  
Bexbach

**A**ls zu Beginn der 1970er-Jahre die kognitive Metamorphose der Verhaltenstherapie einsetzte, galt der amerikanische Psychologe Albert Ellis (1913–2007) als ein früher Gewährsmann für die offizielle Beendigung der ehemals »kognitiven Inquisition« innerhalb der Verhaltenstherapiebewegung.

### **Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit**

Vor allem die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) lieferte – unter ihrem damaligen Namen RET – neue, praxisorientierte Konzepte. Sie propagierte ganz besonders eine Lebensauffassung der gezielten Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit und half so, den radikalen Behaviorismus zu überwinden.

Nunmehr wurde in der Verhaltenstherapie die Bedeutung von innerem Sprechen und lautem Denken, von Überzeugungshaltungen, kognitiven Schemata und Bewertungen, von inneren Bildern und subjektiven Erwartungen nicht mehr als gering erachtet, und Ellis kann mit einigem Recht als bahnbrechend und als Großvater der heute so populären kognitiven Verhaltenstherapie bezeichnet werden.

## Die Kraft des eigenen Verstandes

Eine Hommage zum 100. Geburtstag von Albert Ellis

### **Absolute, perfektionistische Imperative**

Ellis, dessen Vorfahren mütterlicherseits jüdische Einwanderer aus Deutschland waren, hatte sich stets auch zu der »deutschen Beeinflussung« seiner kognitiv orientierten Psychotherapiekonzeption bekannt. Besonders die aus Hamburg stammende Neo-Analytikerin Karen Horney (1885–1952) hat mit ihrer Formulierung von der »Tyrannei des Sollte« den Weg gebahnt für das zentrale Postulat von Ellis, nach dem alle Menschen dazu tendieren, absolute und perfektionistische Imperative an sich selbst, an andere und/oder die Welt ganz allgemein zu stellen.

### **Der Welt Sinn zuschreiben**

Der in einem kleinen Ort in der Nähe von Guben in der Provinz Brandenburg geborene evangelische Theologe und Philosoph Paul Tillich (1886–1965) hat Ellis in der existenzialistischen Auffassung bestätigt, dass es die Aufgabe der Menschen ist, ihrer Welt einen Sinn zuzuschreiben und ein eigenes Lebenskonzept zu entwickeln. Nach dieser Auffassung kann sich der Mensch trotz seiner Fehler, Defizite und Schwächen grundsätzlich bejahen, und er kann auch zur uneingeschränkten Wertschätzung anderer Personen gelangen, ungeachtet von deren Verhalten.

In den Auffassungen von der essenziellen Selbstbejahung und der Ablehnung einer pauschalen Personenbewertung ist Ellis ganz besonders auch von Richard Huelsenbeck (1892–1974) beeinflusst worden, der als Dadaist der ersten Stunde, Arzt, Reiseschriftsteller, Psychiater und Psychoanalytiker Weltruhm erlangt hat. Huelsenbeck, der 1936 nach Amerika emigrierte und sich dort Hulbeck nannte, war in den Jahren 1947 bis 1953 Lehranalytiker und Supervisor von Albert Ellis.

### **Trotziges Lebensmotto**

Ellis hatte einerseits stets eine forsche, nüchterne Effizienz für den in-

dividuellen Freiraum im Hier und Jetzt im Visier, auf der anderen Seite hatte er natürlich auch die Möglichkeit des Scheiterns und der »erkämpften« Niederlage gesehen und dem Menschen nahegelegt, seine Würde zu behalten, die Dinge geschehen zu lassen sowie sie mit heroischem Anstand hinzunehmen. Der unbestreitbaren Tatsache, dass wir Menschen oft selbst unser größter Feind sind, hatte Ellis sein trotziges Lebensmotto »Fuck it« – »Scheiß drauf« entgegengehalten.

### **Dorthin gehen, wo es wehtut**

Obwohl Ellis im Grunde menschen-scheu war, hat er als unabhängiger Geist angriffslustig und auch ein wenig vorlaut, seine innere Kraft vor allem in die Arbeit für den Durchbruch seines therapeutischen Systems gesteckt. Dafür ist er auch nicht ohne Einfluss und Würdigung geblieben, denn als Psychotherapeut in der Großstadt besaß er die seltene Gabe, den Boulevard mit der intimen therapeutischen Situation zu verbinden. In diesem Sinne war Ellis ein wichtiger Haudegen für die Arbeit vor der Abwehr, um in der Fußballersprache zu sprechen, und jemand, der dorthin ging, wo es wehtat, vor allem ihm selbst. In dieser Funktion ist Ellis in Deutschland schon in den wunderbaren 1960er-Jahren bekannt geworden: »Spiegel« und »Stern« berichteten über ihn als »berühmtesten Sexualapostel Amerikas und der ganzen Welt«. Die in hohen Auflagen erschienenen Übersetzungen seiner Sexualratgeber – zum Beispiel das grandiose »Lieben ohne Schuldgefühl« – waren Aufklärungsschriften im besten Sinne, ohne Prüderie, aber auch ohne Anzüglichkeit.

### **Einer der einflussreichsten Psychotherapeuten**

Mit der kognitiven Wende und der Neuorientierung der Verhaltenstherapie wurde Ellis als innovativer Therapeut in Deutschland auch einer akademischen Fachwelt be-

kannt. Indem er die Gefahren einer möglichen Fremdbestimmung aufzeigte und lebendig, aber unerbittlich das Selbstvertrauen seiner Klientel zu stärken suchte sowie Flexibilität als die Basisanforderung des modernen Lebens propagierte, hat er unbestritten eine ganze Psychologengeneration mit beeinflusst. Ellis, der sich gerne und regelmäßig in Deutschland aufhielt, beein-

druckte ein breites Fachpublikum durch sein geradezu enzyklopädisches Wissen, seine charismatische Ausstrahlung und besonders auch durch seinen Wortwitz.

Neben Carl Rogers (1902–1987) war Albert Ellis unbestritten der weltweit einflussreichste Psychotherapeut des späten 20. Jahrhunderts. Die American Psychological Association (APA), die mit Abstand be-

deutendste Psychologengemeinschaft der USA, hat diesem Faktum Rechnung getragen und Albert Ellis posthum zu Ehren seines 100. Geburtstages die sehr seltene und hoch angesehene Auszeichnung »Outstanding Lifetime Contributions to Psychology« verliehen.

*Dr. Burkhard Hoellen*

*Psychologischer Psychotherapeut*