

# Emotionale Welterschließung. Die aktuelle Rolle von Emotionen und die kognitiven Therapien

Nils Spitzer

**Zusammenfassung:** Emotionen sind ein wichtiges Thema in Wissenschaft, Psychologie und dem alltäglichen Leben. Die leitende gegenwärtige Emotionstheorie versteht unter einem Gefühl einen komplexen mentalen Zustand aus vielfältigen Komponenten. Der Artikel stellt dies aktuelle Verständnis von Emotionen vor, vergleicht es mit dem Verständnis der REVT und den kognitiven Therapien insgesamt – und macht einen Vorschlag, wie sie das Modell von Emotionen in den kognitiven Therapien an diese aktuelle Emotionstheorie anschließen lässt.  
**Schlüsselbegriffe:** Emotion, Kognition, Gefühl, REVT, Rational-Emotive Verhaltenstherapie, kognitive Therapie

**Abstract:** Emotions are an important theme in science, psychology, and everyday life. The dominant contemporary theory of emotion sees an emotion as a complex mental state which consists of multiple components. This article presents this contemporary model of emotion and compares it with the model of emotion in REBT and cognitive therapy. It finishes with a proposal how to connect the REBT model of emotion with this contemporary theories.

**Key words:** Emotion, cognition, feeling, REBT, rational emotive behavior therapy, cognitive therapy

---

Emotionen stehen heute mehr denn je im Mittelpunkt öffentlicher Aufmerksamkeit und des psychologischen Interesses. Spätestens seit den 1970er-Jahren hat eine »Emotionalisierung von Selbstverhältnissen« (EITLER, 2011; S. 165) langsam dazu geführt, den Menschen nicht mehr allein über Rationalität und Vernunft zu modellieren. Nach dem heute gängigen Verständnis haben Emotionen den Menschen etwas Wichtiges zu sagen, sie sind ein Flüstern in ihren Trägern, das ihnen unverzichtbare und anders nicht zu erlangende Informationen zugänglich macht darüber, wo z. B. Gefahren lauern oder sich ein wichtiger Verlust ereignet – dringend wird geraten, sich den eigenen Gefühlen mehr anvertrauen: »they embody ways of interpreting the world« (NUSSBAUM, 1994; S. 367). Emotionen gelten also als wichtige Orientierungssysteme für den Menschen. Ohne Emotionen wäre er orientierungsloser und so werden Gefühle grundlegend für sinnvolles Handeln – »emotions are a