

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

vital tool for getting along in the world« (LAZARUS & LAZARUS, 1994; S. 3). Gefühle erweisen dem sich Orientierenden nach den zeitgenössischen Vorstellungen auf untergründige, feinsinnige Weise den entscheidenden Dienst, zu erkennen wie seine Wünsche oder Bedürfnisse auf die Welt prallen und was er in der Folge Grund hat zu tun: »Genau darum sollten wir emotional sein« (DÖRING, 2011; S. 129).

Gefühle haben also *welterschließende Funktion* für den Menschen (SLABY et al., 2011). Sie werden als gestaltend für unsere subjektive Betrachtungsweise der Welt verstanden. Sie erlauben es dem Menschen, die Welt im Licht seiner Ideale, Werte oder Überzeugungen regelrecht zu sehen: Fürchtet sich jemand vor einem Hund, dann sieht er diesen nicht zuerst neutral und bewertet ihn dann als gefährlich, sondern der Hund präsentiert sich gleich unmittelbar als gefährlich, seine bedrohlichen Eigenschaften stechen heraus (Zähne, Knurren) (BERNINGER & DÖRING, 2009; S. 145). Emotionen erfüllen die Beziehung des Menschen zur Welt erst mit Leben: »Durch unsere Gefühle erleben wir die Welt als aufregend, deprimierend, kurios, verrückt, seltsam, erregend und so weiter. Gefühle verleihen unserem Erleben Qualität, Wert und Wichtigkeit« (PRECHT, 2009; S. 226).¹ So groß ist die aktuelle Popularität des Emotionalen, dass man sich fast schon unbeliebt macht, wenn man betont, dass vielleicht doch nicht jeder Lebensmoment von Gefühlen begleitet wird:

Nicht alle Aspekte des Lebens involvieren Emotion. Ich kann das Frühstück zubereiten, den Hund ausführen, zur Arbeit fahren, [...], Fernsehen schauen und so weiter, ohne eine wahrnehmbare und spürbare Emotion [...] (LAZARUS & LAZARUS, 1994, S. 139f.).²

Sind Emotionen also derart wichtig, dann ist es nur folgerichtig, es als eine keineswegs zu rechtfertigende Nachlässigkeit anzusehen, die eigenen Gefühle nicht zu beachten und zu benutzen. Entsprechend viele Ratgeber buhlen darum, dem Zeitgenossen »Anleitungen zur emotionalen Selbststeuerung«

1 Nicht zuletzt der bedeutende Philosoph Martin Heidegger ging bereits von einer »Erschließungsfunktion der Stimmung« (INGENKAMP, 2010; S. 88) im Leben aus. Das Dasein galt für ihn als immer irgendwie gestimmt und Krankheiten wie die Depression lassen sich danach als eine Art »fahle Ungestimmtheit« (ebd.; S. 89) begreifen, und damit als ein Verlust von Weltkontakt.

2 Mit einem Stern gekennzeichnete Zitate wurden vom Autor aus dem Original ins Deutsche übersetzt.

(NECKEL, 2005; S. 423) zu geben – und haben die Gruppe der Bücher ergänzt, die sich bisher damit zufrieden gegeben haben, die Leser über die Rationalität des menschlichen Handelns zu informieren. Der gegenwärtige gesellschaftliche Anspruch angemessenen Emotionsumgangs, so diagnostizieren Soziologen, ist ihre feingliedrige Instrumentalisierung, ihre Indienstnahme für eigene Ziele: Es geht darum, die eigenen Gefühle reflexiv zu *lesen*, sie als Information zu benutzen, prototypisch im populären Konzept der *emotionalen Intelligenz* (EI). Aber mit dieser Rolle der Gefühle entstehen auch neue soziale Ungerechtigkeiten. Als ungleich verteilte Fertigkeit, manchmal auch bissig *emotionales Kapital* (ILLOUZ, 2007; S. 98) genannt, hat gerade die EI inzwischen Auswirkungen auf den Berufserfolg: So wird bei Unternehmen wie z. B. *L’Oreal* das Verkaufspersonal inzwischen auch nach bestimmten emotionalen Kompetenzen ausgesucht (ebd.; S. 101).

Viele Unternehmen schreiben ihren Angestellten inzwischen zudem einen spezifischen Gebrauch ihrer eigenen Emotionen vor: Das Paradebeispiel dafür ist eine in den Dienstleistungsberufen erwartete permanente Freundlichkeit. Wie der Arm bei einem Fabrikarbeiter mehr von der zu bedienenden Maschine bestimmt wird als von ihm, so werden die Gefühle der Stewardess von den firmeninternen Vorgaben zu einer andauernden Hochstimmung, die sie haben soll, bestimmt – sie leistet *Gefühlsarbeit*. Ihre Emotionen verlieren dadurch den Charakter von etwas Adaptiven, einem Erkenntnisvermögen, das auf den Wandel der Umwelt reagiert, und werden etwas Durchgängiges, ein Stil. Das hat aber zur Folge, so die Kritik, dass Menschen ihre emotionale Orientierungsfähigkeit verlieren: Wichtige Signale und Wertungen bezüglich der Welt und der eigenen Person bleiben so ungehört. Insgesamt arbeiteten schon in den 1980er Jahren ein Drittel aller US-Arbeitnehmer in Berufen, die Gefühlsarbeit verlangen, es sind 50 % der berufstätigen Frauen (HOCHSCHILD, 1990, S. 31ff.).

Die Rolle von Kognitionen im aktuellen Verständnis von Emotionen

Die Frage nach der Beziehung von Emotionen und Kognitionen gilt als eines der zentralen Themen der modernen Psychologie (DAVID & CRAMER, 2010; S. 100):

Die meisten Gelehrten stimmen darin überein, dass Emotionen irgendeine Beziehung zu Gedanken haben, aber nicht über das genaue Wesen dieser Beziehung oder wie sie am besten

zu charakterisieren ist. Verursachen Gedanken Emotionen, die selbst etwas anderes als Gedanken sind? Verursachen Gedanken Emotionen und konstituieren diese auch teilweise? Konstituieren Gedanken allein Emotionen? (FRITZ CATES, 2003; S. 326*)

Befeuert durch die faszinierenden Entdeckungen einer Neurobiologie der Emotionen hat sich in den letzten Jahren »ein ›Emotion-vor-Kognition‹-artiges Mantra« (SOLOMON, 2009; S. 152) durchgesetzt. Ein Gefühl ist danach eine »eigenständige Bewertungsinstanz« (HARTMANN, 2010; S. 64f.) neben dem Denken, die oft schneller reagiert. Hirnphysiologen wie Damasio und LeDoux sehen in emotionalen Systemen biologisch vorgeprägte *Affektprogramme*, durch die blitzschnell Objekte erkannt und mit der Verhaltenssteuerung verbunden werden – etwa ein Gefahrensignal mit einer Fluchtreaktion. Eine Emotion ist hier ein »Prozess, eine spezielle Art von automatischer Bewertung der Lage [...]. Durch sie nehmen wir wahr, wenn sich etwas für unser Wohlbefinden Bedeutendes ereignet, woraufhin sich eine Reihe von physiologischen Veränderungen und emotionalen Verhaltensweisen der Situation anzunehmen beginnen« (EKMAN, 2007; S. 18). In den Affektprogrammen wird also ein Objekt erkannt, emotional bewertet und dann wird dies direkt mit der Verhaltenssteuerung verbunden – das bewusst empfundene Gefühl ist nur eine Nebenwirkung dieser Aktivierungskette. Es gibt eine Fülle solcher Emotionssysteme im Gehirn, die jeweils für einen eigenen funktionalen Zweck entwickelt wurden. Sie haben sich als evolutionäre Antworten auf fundamentale Lebensaufgaben gebildet, z. B. Gefahren zu entrinnen, Nahrung oder einen Geschlechtspartner zu finden. Die Notwendigkeit eines solchen zweiten, emotionalen Informationsverarbeitungs-Systems, parallel zum Denken, wird häufig mit der »Unzulänglichkeit der Vernunft« (HARTMANN, 2010; S. 21) begründet: Wegen der knappen Zeit in verschiedenen Alltagssituationen können nicht alle Informationen durch das Denken gesichtet werden – dies wird durch die Gefühle kompensiert, die schnell besonders wichtige Informationen verarbeiten. Emotionen fungieren »wie eine Alarmanlage« (BEN-ZE'EV, 2009; S. 21).

Emotionen, als ein solches Bewertungssystem verstanden, verbinden eine Einschätzung über äußere Umstände mit den eigenen Belangen, Wünschen oder Bedürfnissen – die Bewertung liest die Informationen »in terms of its implications for personal well-being« (BEN-ZE'EV, 2009; S. 46) und leitet zu bestimmten Verhaltenstendenzen. Nach dieser aktuell dominierenden Emo-

tionstheorie sind Emotionen also nicht bloß Empfindungen, Angst, Neid oder Dankbarkeit, sondern komplexe mentale Systeme aus mehreren Komponenten: »Emotions are probably the most complex mental phenomena« (BEN-ZE'EV, 1996; S. 41). Sie werden nach einem *Mehr-Komponenten-Modell* verstanden: Eine Emotion ist z. B. ein Werturteil plus einer Empfindung in der Gestalt eines Affekts, einer Handlungstendenz, einem Wunsch und einem körperlichen Erregungszustand (DÖRING, 2006; S. 78f.). Meistens werden fünf Komponenten einer Emotion genannt: ein kognitives Element (Überzeugungen, Bewertungen), das Element des Körpers, ein phänomenales Element, ein voluntatives Element (Wünsche) und eines der Wahrnehmung – unterschiedliche moderne Gefühlstheorien heben dabei jeweils andere Elemente hervor (HARTMANN, 2010; S. 25), differenzieren sie aus und vernachlässigen andere. Der einflussreiche Emotionstheoretiker Ben-Ze'ev listet z. B. »four basic components« (BEN-ZE'EV, 2009; S. 46), »namely, cognition, evaluation, motivation, and feeling« (ebd.). Auch aktuelle Psychotherapieverfahren wie die *Emotionsfokussierte Therapie* (EFT) greifen auf eine Mehr-Komponenten-Theorie der Gefühle ebenso zurück, wie auf die Rolle von Emotionen als eigenständige Bewertungs- und Orientierungsfunktion. Gefühle werden dazu als *emotionale Schemata* modelliert, »als innere komplexe Organisationen [...], die durch das Verknüpfen von individuell Erlebtem/ Erlerntem auf der einen Seite und den angeborenen affektivmotorischen Programmen auf der andern Seite zustande kommen. Sie integrieren affektive, körperliche, kognitive, motivationale, verhaltensbezogene wie auch situative Prozesse« (HOFER, AUZRA & HERRMANN, 2013; S. 3). Die folgende Tabelle zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden skizzierten Mehr-Komponenten-Modelle von Gefühlen.

Tab. 1: Verschiedene Mehr-Komponenten-Modelle von Emotionen

Mögliche Emotions-komponenten	Kognitives Element	Körperliches Element	Phänomenales Element	Voluntatives Element	Wahrnehmung
Ben Ze'ev	1. Cognition 2. Evaluation		Feeling	Motivation	
Emotionales Schema der EFT	Kognition	Körperzustand	(= Erleben des Körperzustands)	1. Bedürfnis 2. Handlungstendenz	

Interessant sind die Unterschiede: Während der philosophische Emotionstheoretiker Ben Ze'ev die kognitive Komponente durch Ausdifferenzierung in beschreibende und bewertende Kognition hervorhebt, betont die EFT die motivationale Komponente, indem sie Handlungstendenzen und Bedürfnis unterscheidet. Zudem setzt sie tendenziell an die Stelle eines eigenständigen phänomenologischen Empfindens die hirnpfysiologische Vorstellung, dass diese Dimension des Spürens eher die Wahrnehmung von Körperzuständen ist, wie sie bei den einzelnen Emotionen auftreten. So basieren etwa für den einflussreichen Physiologen Damasio die primären Gefühle wie Glück, Furcht, Traurigkeit, Wut oder Ekel auf angeborenen »Körperzustandsprofilen« (DAMASIO, 2004; S. 206), die das jeweilige Empfinden erst qualifizieren.

Die verschiedenen Komponenten einer Emotion

Bei der *Komponente des Empfindens* geht es um die *Phänomenologie* von Gefühlen – die Art und Weise, wie sich etwas, hier eine Emotion, wirklich »anfühlt«. Sie wird manchmal als ein sehr primitiver Modus des Bewusstseins verstanden und seine Qualitäten sind nicht leicht sprachlich zu beschreiben. Um diesen etwas mysteriös wirkende Komponenten besser in das wissenschaftliche Denken einzuholen, versuchen vor allem manche neurophysiologischen Autoren an diese Empfindungsseite der Gefühle in deren körperliche Komponenten aufgehen zu lassen, sie in Zusammenhang mit den begleitenden physiologischen Prozessen eines Gefühls zu sehen: Was man spürt im Gefühl, sei das Erleben von spezifischen Körperzustandsprofilen. Eine solche Sicht ist aber nicht ohne Probleme. Dem Gefühlserleben kommt auf jeden Fall wohl immer eine Komponente des Angenehmen oder Unangenehmen zu, mal in stärkerer, mal schwächerer Intensität (BEN-ZE'EV, 2009b; S. 49). Das lässt sich nur schwer über die Körperzustandsprofile erklären: Warum sollte dasjenige von Freude positiv, das von Angst negativ erlebt werden?

Viele Autoren fassen die motivationale Komponente von Gefühlen unter Begriffe wie *Wünsche*, *Bedürfnisse* oder *Verhaltenstendenzen*: Für ein Gefühl von Furcht reicht es nicht, dass ich einen Hund als bissig ansehe, ich muss auch den Wunsch haben, nicht gebissen zu werden. Nur die Überzeugung lässt mich kalt (HARTMANN, 2010; S. 70). Die *Komponente der Motivation* wird oft im Zusammenhang mit der *Komponente der Kognition* beschrieben: »Im Erleben eines Gefühls erfährt man ein Objekt im Lichte dessen, was man

für bedeutsam hält, und bewertet es entsprechend (z. B. als beneidenswert)« (DÖRING, 2006; S. 77). Die Ziele, Bedürfnisse oder Eigeninteressen sorgen über die Gefühle für die Verbindung des Menschen mit der Welt: »Wie jemand, der Hitze nicht spüren kann und ins Feuer faßt, so leidet ein Mensch ohne Gefühl an einer Beliebigkeit, die vom Standpunkt seines oder ihres Eigeninteresses irrational erscheinen muß« (HOCHSCHILD, 1990; S. 48). Fühlen heißt auch immer, in etwas involviert sein, nur ein gleichgültiges Leben strahlt so etwas wie Ruhe aus.

Mit den vielfältigen gedanklichen Prozessen im Zusammenhang mit Gefühlen haben sich die kognitiven Therapien, zumal die REVT, ausführlich beschäftigt. Aber selbst die hirnpfysiologischen Gefühlstheorien verbinden eine zumindest rudimentäre kognitive Verarbeitung mit Körperreaktionen und Handlungstendenzen, wobei die Notwendigkeit, bei den angenommenen knappen Einschätzungen von Kognitionen zu sprechen, manchmal bestritten wird: »Ist es sinnvoll, eine im Gedächtnis gespeicherte Information (»Schlangen sind gefährlich«), die ohne Bewusstsein in einer konkreten Situation abgerufen werden kann, als Kognition zu bezeichnen?« (HARTMANN, 2010; S. 111). Sinnvoller scheint es, hier einen starken von einem schwachen Kognitivismus zu unterscheiden: Der starke allein verlangt Kognitionen als bewusste, sprachlich ausformulierte Gedanken. Alle Gefühle bewerten dagegen ihr Objekt eher rudimentär, ohne anspruchsvolle mentale Prozesse, und diese rudimentäre kognitive Verarbeitung der Auslösereize geht in einem eigenständigen, älteren Bereich des Gehirns vor sich. Danach enthalten neurophysiologische Gefühlstheorien eine kognitive Komponente im Sinne eines schwachen Kognitivismus (ebd.).

Kognitive Emotionstheorien

Die Rolle kognitiver Bewertungen für Emotionen wurde erst im 20. Jahrhundert näher ausgelotet, kognitive Emotionstheorien kamen aber erst seit etwa 1950 richtig auf. Heute wird konstatiert: »Der Kognitivismus ist die derzeit dominierende Gefühlstheorie und verdankt seinen Namen eben dem Bestreben, Gefühlen analog zu Urteilen oder sinnlichen Wahrnehmungen eine kognitive Rolle zuzubilligen« (DÖRING, 2006; S. 76). Sie sind so dominant, dass der Emotionstheoretiker Deigh vom »standard model« spricht (ebd.). Verliebtheit besteht nach ihnen eben nicht in dem wohligh warmen Gefühl, wenn sich die

geliebte Person nähert, sondern in der Überzeugung, dass es sich bei ihr um eine ganze wunderbare Person handelt: »Den Kern der Liebe bildet das Urteil, daß der oder die Geliebte eine wunderbare Person ist; den Kern der Furcht bildet das Urteil, daß ich bedroht werden« (ROBINSON, 2009; S. 302).

Von wenigen radikalen kognitiven Emotionstheorien abgesehen, für die eine Emotion komplett durch ihre Kognitionen bestimmt ist, sind allerdings auch die gegenwärtigen kognitiven Emotionstheorien Mehr-Komponenten-Modelle der Gefühle: Ihre Vertreter sind sich darüber im Klaren, dass Emotionen neben Urteilen auch Wünsche enthalten müssen, ebenso wie eine bestimmte Erlebensqualität – und tragen dem Rechnung, indem sie Emotionen in verschiedene Komponenten zerlegen: kognitive Überzeugung + motivierender Wunsch + Körperempfindung, wobei die letzten Komponenten quasi als »add-on« (GOLDIE, 2009; S. 369) der Kognitionen fungieren.

Der Aspekt, der für die weitere Betrachtung nun wichtig ist, ist Folgender: Auch in den kognitiven Emotionstheorien gehört danach zu Gefühlen eine kognitive Komponente – nicht als deren mögliche Ursache, sondern als wesentlicher Bestandteil des Gefühls selbst (HARTMANN, 2010; S. 54). Es ist eine Vorstellung, die in verschiedenen Varianten auch von psychologischen Emotionstheoretikern vertreten wird, etwa von Richard Lazarus: »For Richard Lazarus, emotions are ›appraisals« [...] Emotions are forms of intense attention and engagement, in which the world is appraised in its relation to the self« (NUSSBAUM 2001; S. 106).³ Zusammenfassend lässt sich für die gegenwärtig pronociertesten Emotionstheorien also Folgendes sagen: »Emotionen sind in dieser Vorstellung spezifische Akte, deren zentrale Funktion in der kognitiven Bewertung von Situationen besteht. Die kognitiven Elemente sind dabei nicht Auslöser von Gefühlen, sondern Bestandteil derselben« (SENGE, 2013; S. 23). Gefühle bilden eine eigenständige Informationsverarbeitung und damit Weltwahrnehmung – und Kognitionen verursachen keine Gefühle, sondern ge-

³ Ganz so eindeutig scheint die Lage für Lazarus nun doch wieder nicht zu sein. Zwar spricht er in einer Veröffentlichung von den kognitiven Bewertungen als »the heart of the emotion process« (LAZARUS & LAZARUS, 1994; S. 143), aber nur ein paar Seiten später setzt sich Emotionen schon wieder nur aus drei Ingredienzien zusammen, unter denen sich keine kognitive Komponente mehr befindet: »a subjective mental state, such as the feeling of anger, anxiety, or love; an impulse to act, such as fleeing or attacking, whether or not it is expressed overtly; and profound changes in the body, such as increased heart rate or blood pressure« (ebd.; S. 151).

hören zur Emotion selbst, genauso wie eine Handlungstendenz, ein Ziel, eine Phänomenologie und ein Profil bestimmter Körperreaktionen. Wie sieht nun die Emotionstheorie der kognitiven Therapien verglichen damit aus?

Die Emotionstheorie der kognitiven Therapien

Es ist ein wenig verblüffend: Obwohl es den kognitiven Therapien vor allem um »emotionale Veränderung« (NEENAN & DRYDEN, 2004; S. 30*) geht und psychische Störungen häufig als »Episoden *emotionaler Störung*« (ebd.; S. 8*; Hervorhebung von mir) modelliert werden, sind ausführlichere Überlegungen dazu, was unter Emotionen eigentlich zu verstehen ist, in ihnen relativ rar. Die vorgestellte Beziehung zwischen Emotionen und Kognitionen lässt sich am besten anhand von zwei bekannten graphischen Darstellungen des kognitiven Modells ablesen, hier am Beispiel einer Krankenschwester und eines Streits auf der Station, auf der sie arbeitet.

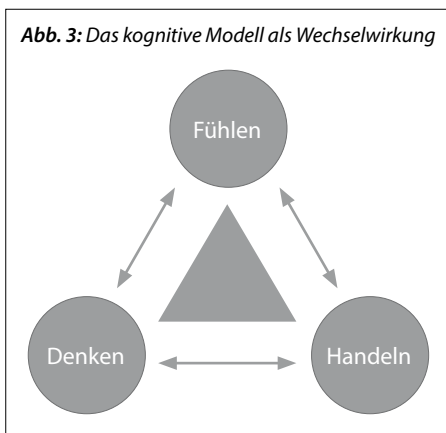
Abb. 2: Das ABC als lineares kognitives Modell der REVT

A	<p>activating events</p> <p>Gedanke: »Das war ungerecht, dass der Chefarzt meine Kollegin heute derart angeschrien hat.«</p>
B	<p>beliefs</p> <p>DEM: »Alle Menschen sollten gerecht und fair sein.«</p> <p>D: »Was für ein Arschloch!«</p> <p>AWF & FI: »Das mitzuerleben, war einfach nur schrecklich und unerträglich.«</p>
C	<p>consequences</p> <p>emotionales C: Wut</p> <p>behaviorales C: Drang, sich einzumischen</p> <p>physiologisches C: Verkrampfen aller Muskeln, Herzrasen</p> <p>kognitives C: Langwieriges Grübeln, was sie nun tun soll</p>

Das *ABC-Modell* gilt als das einflussreichste Erbstück der REVT für die gesamte kognitive Verhaltenstherapie (DAVID et al, 2005; S. 176). Seine zentrale Rolle ist immer wieder betont worden: Es ist ihre zentrale Analyseeinheit

(ROBB, 2003; S. 35) und es zu vermitteln, ist eine der wichtigsten Aufgaben im Rahmen der Therapie (KWEE & ELLIS, 1998; S. 15ff.). Seine Bedeutung lässt sich nicht nur daran erkennen, dass andere Formen der KT es inzwischen übernommen haben, sondern ebenfalls an der Beobachtung, dass auch weiter entfernte Therapieverfahren es quasi als Inbild der zweiten Welle kognitiver Verhaltenstherapie und des kognitiven Modells kritisch diskutieren (z. B. KOHLENBERG & TSAI, 1991; CIARROCHI & BAILEY, 2010; WELLS, 2011). Die Kognitionen liegen hier außerhalb der Emotionen und nehmen auf diese Einfluss, ohne Teil von ihnen zu sein – pointiert ausbuchstabiert: »Gedanken verursachen Gefühle« (MCKAY, DAVIS & FANNING, 1997; S. 17*). Im ABC erscheinen Emotionen also als *postkognitive Phänomene* und so steht das C im ABC-Modell auch für Konsequenzen – die Folgen belastender oder angemessener Gedanken. Alle Autoren der REVT vergessen natürlich nicht, darauf hinzuweisen, dass nur der Einfachheit halber ein solch lineares Modell in den Therapien vermittelt wird, Gedanken, Gefühle und das Verhalten aber auf weit komplexere Art miteinander interagieren (DRYDEN, DIGUISEPPE & NEENAN, 2010; S. 13f.), etwa entlang folgender Darstellung:

Abb. 3: Das kognitive Modell als Wechselwirkung



Hier ist zwar die lineare Verursachung von Emotionen durch Kognitionen aufgehoben, geblieben ist allerdings die Darstellung von Emotion und Kognition als zwei unterschiedlichen Entitäten: Kognitionen liegen weiterhin außerhalb der Gefühle. Daran ändert auch eine eingehendere Beschäftigung mit den Gefühlen in aktuellen Veröffentlichungen zur REVT nichts: Sie nehmen zwar den Zeitgeist und seine

Betonung der Emotionalität des Menschen auf und beschreiben Emotionen über ihre wichtige Orientierungsfunktion in der Welt: »Emotionen können sehr nützlich sein und sie liefern Energie für mögliche Handlungen« (IJZERMANS & BENDER, 2013; S. 16), oder: »Emotionen motivieren uns, uns für die Dinge, an die wir glauben, einzusetzen« (ebd.; S. 30). Sie sprechen davon, dass emotionale Reaktionen aus »Einzelkomponenten« (ebd.; S. 60) bestehen,

aus Empfinden, körperlichen Phänomenen und Verhaltenstendenzen rechnen – die Kognitionen bleiben aber auch hier außen vor – als Verursacher, nicht Teile der Emotion. Die Becksche KT unterscheidet sich hier nicht von der REVT: Wenn auch Aaron T. Beck »reine Emotionen« (BECK et al., 1992; S. 69) erwähnt, dann wird schon in der Wortwahl deutlich, was er von ihnen ausgeschlossen sehen will. Letztlich hat sich die Position der 1970er Jahre bis heute in den kognitiven Therapien gehalten, für die Beck konstatiert hatte: Die Kognitive Therapie »basiert auf einem grundlegenden theoretischen Gedanken, wonach Affekte und Verhalten eines Menschen weitgehend von der Art bestimmt sind, in der er die Welt strukturiert« (ebd.; S. 33). Kognitionen bleiben als insgesamt in den kognitiven Therapien von Gefühlen exkludiert, bei denen es sich um »affective states resulting from one's beliefs« (DRYDEN & NEENAN, 1996; S. 44) handelt.

Das Verständnis der REVT und anderer kognitiver Therapien fällt also hinter die aktuellen Mehr-Komponenten-Modelle von Emotionen zurück. Kognitionen beeinflussen zwar die Gefühle, aber das kognitive Modell lagert diese Komponenten als eigenständig aus den Gefühlen aus. Und auch die motivationale Komponente erscheint als Verhalten oder Verhaltenstendenz als etwas außerhalb der Emotionen, wenn auch eng mit ihnen verknüpft. Man fragt sich unwillkürlich, was dann eigentlich noch bleibt? Welche Vorstellung von Emotionen findet sich dann eigentlich noch in den kognitiven Therapien? Gefühle scheinen hier zusammenschrumpfen zum bloßen phänomenalen Empfinden, das, was im Englischen gemeinhin als »feeling« bezeichnet wird – Angst oder Wut (als eC im ABC-Modell) ist nur das, was man eben spürt. Gefühle sind identisch mit ihrer sehr urtümlichen Empfindens-Komponente: »The feeling dimension is a primitive mode of consciousness associated with our own state« (BEN-ZE'EV, 2009b; S. 49) – und mit einem lapidaren Hauptwort scheint alles Sagbare über sie gesagt: Angst, Besorgnis, Traurigkeit, Enttäuschung.

Wird unter einer Emotion nur eine Empfindens-Komponente und vielleicht auch noch eine körperliche (ein Druck im Magen, ein aufsteigendes Kribbeln) verstanden, dann ist dies nicht nur irgendwie enttäuschend und inhaltsleer, sondern bringt auch Probleme bezüglich der Erkennbarkeit und Unterscheidbarkeit spezifischer Gefühle mit sich: »the feeling of agitation all by itself will not reveal to me whether what I am feeling is fear or grief or pity.

Only an inspection of the thoughts discriminates« (NUSSBAUM, 2001; S. 29). Allein an der Empfindens-Komponenten wird sich oft nicht die genaue Natur einer Emotion erkennen lassen – was z. B. ist der Empfindensunterschied von Scham, Reue oder Schuldgefühlen? Die kognitiven Therapien scheinen sich dieser Schwierigkeit nicht bewusst zu sein und die Ermittlung der Gefühle geht ohne größere Schwierigkeiten vonstatten. Der durchschnittliche Klient ist immer im Vollbesitz des Wissens über seine Gefühle in einer bestimmten Situation. Dass es für Klienten manchmal schwierig ist, ein Gefühl konkret zu benennen, findet sich höchstens kursorisch in den Literatur zur kognitiven Therapie: »Some patients may have trouble correctly identifying a feeling as anxiety and may, for example, call it ›stress‹ or ›tension‹« (BECK & EMERY, 1985; S. 239). Aber dies sei leicht zu lösen und häufig nur die Folge davon, dass mehrere Emotionen gleichzeitig auftreten. Eine Edukation über die Basisgefühle (»mad, sad, glad, and scared«, ebd.) reiche schon aus, um die Patienten dazu zu bringen, ihr Gefühl konkreter zu bezeichnen.

Kultureller Wandel und Gefühle – *American Cool*

Aus kultureller Perspektive sind Gefühlstheorien weder richtig noch falsch, sondern Kinder ihrer Zeit und ihres kulturellen Klimas. Zwischen den 1920er und den 1970er Jahren entwickelt sich nun in den westlichen Ländern, ausgehend von den USA, ein Ideal emotionaler Kühle: »A cool emotional style [...] became a vital part of the new social code« (STEARNS, 1994; S. 235). Dabei darf man nicht an Formen jugendlicher Coolness denken – gemeint ist eine allgemeine freundlich-distanzierte Umgänglichkeit: »Niceness« (ebd.; S. 292) wurde der neue Slogan. Es war ein gewichtiger Wandel in der emotionalen Kultur der amerikanischen Mittelklasse, der gerade in den Gründerjahrzehnten der kognitiven Therapien seine volle Ausprägung erreichte.⁴ Der Wandel der amerikanischen Gesellschaft zu einer Angestelltenkultur, einer urbanen Dienstleistungsgesellschaft großer Firmen, weg von den agrarisch gepräg-

4 »Cool« became a widespread term for an appropriate emotional style only in the 1960s« (STEARNS, 1994; S. 231). Um 1920 hatten diese neuen emotionalen Standards die vorherigen viktorianischen endgültig abgelöst, deren emotionaler Stil – von Romantik und Aufklärung beeinflusst – sich etwa ab 1820 zu formen begann. Er schrieb zwar ebenfalls Gefühlskontrolle vor, aber kultivierte doch die positiven Gefühle, die nutzbar gemacht werden sollten. In ihm herrschte eine »Wertschätzung des Impulsiven« (VERHEYEN, 2013; S. 342).

ten Kleinstädten, das Aufkommen großer Verwaltungsbürokratien ab 1920 verlangten nach anderen Tugenden als diejenigen des selbständigen bürgerlichen Unternehmers – ein rationales Auftreten und das Vermeiden emotionaler Intensität sicherte hier einen berechenbaren Umgang unter Menschen. Es ging um rationales, berechenbares Auftreten, »smooth bureaucratic or customer relations« (ebd.; S. 216) gegenüber »emotion-driven irrationality« (ebd.). Aber auch die parallele Verwissenschaftlichung der amerikanischen Gesellschaft, eine sehr positive Bewertung von Wissenschaft, gilt als einer der Gründe für die Entwicklung dieser neuen emotionalen Kultur: »As in so many aspects of emotional culture [...] science was deliberately contrasted with sentiment« (ebd.; 178). Soziale Verträglichkeit wurde also als zentrales Ideal der Angestelltenkultur ausgelobt und so betreibt diese Subjektkultur »eine Entemotionalisierung« (RECKWITZ, 2006; S. 416) – Gefühle werden durchgängig negativ konnotiert, als potentiell sozial peinlich, als Zeichen emotionaler Unreife. Ihnen zu folgen war unaufgeklärt. Als Amerikaner war man nicht mehr emotional, sondern ›nice‹:

Emotionale Akte wie Schuldgefühle, Trauer, Mutterliebe, romantische Liebe, die im Rahmen des innenorientierten Anteils der bürgerlichen Kultur als notwendige, positive Regungen eines vollwertigen Subjekts erscheinen, als Bestandteile einer Innenwelt [...], werden in der Angestelltenkultur zu Gegenständen der Rückzüchtung: Gewissensängste wie auch emphatische Liebe bedrohen die Balance des sozial ausgeglichenen Subjekts. [...] Als ›tierische‹ Emotionen werden sie zu ridikülen Relikten einer ›viktorianischen Innerlichkeitskultur‹ (ebd.; S. 417).

Das Verständnis von Emotionen in diesen Zeiten des *American Cool* ähnelt verblüffend der Position von Gefühlen im kognitiven Modell des ABC, wo sie lediglich als Appendix gedanklicher Überzeugungen erscheinen: Emotionen haben ihre Nützlichkeit verloren, die sie für die viktorianische Zeit noch hatten – so diente kindliche Furcht dazu, dass sich Mut in ihrer Überwindung entwickelte. Für die neuen Angestelltenkultur trat dagegen allein die belastende Intensität von Emotionen in den Vordergrund: »Fear is essentially an unpleasant and sometimes even painful emotion marked by the threat of some vague or imminent danger« (STEARNS, 1994; S. 101). Und selbst weiterhin als positiv angesehene Gefühle wie Mutterliebe gaben nun keinen klaren Kompass mehr für das Verhalten in der modernen Erziehung. Insgesamt

galt: »In the new culture rationality might be preferable to even the most positive maternal emotions« (ebd.; S. 169). Die Einhegung der Gefühle wurde entsprechend zur anspruchsvollen Aufgabe jedes Zeitgenossen: Gefühle sollten möglichst schnell verbalisiert, die gefährliche Emotion kommunikativ gemacht und mittels Verstandeskraft aufgelöst werden (RECKWITZ, 2006; S. 417).

Viele Gesellschaftsdiagnostiker sehen aktuell eine deutliche Erosion dieser Angestelltenkultur, beginnend in den aufkommenden Gegenkulturen der späten 1960er Jahren und deutlicher, mit dem Zusammenbruch der staatssozialistischen Systeme 1990. Die Dominanz der Angestellten werde langsam abgelöst durch diejenige einer *creative class* der urbanen Zentren, verbunden mit Schlagwörtern wie Postmoderne oder Neoliberalismus. Und damit sei auch ein Wandel in den Vorstellungen und der Bewertung von Emotionalität einhergegangen: »Im Verhältnis zum Kontrollgebot der *cool persona* kippt auch die Codierung subjektiver Emotionalität ins Gegenteil. Diese erscheint nicht als Rationalitätsrisiko, sondern im Sinne einer ›emotionalen Intelligenz‹ als notwendige Voraussetzung« (ebd.; S. 515). Das Aufkommen einer neuen hegemonialen therapeutischen Emotionstheorie kann vielleicht ebenfalls als Teil dieses allgemeineren kulturellen Umbruchs verstanden werden.

Wie können kognitive Therapien wie die REVT an den Fortschritt aktueller Emotionstheorien anschließen?

Die eigentliche Gefahr für die REVT und die kognitive Therapie insgesamt besteht nun darin, über ein Zurückbleiben hinter dieser, die aktuelle Diskussion um das Wesen von Gefühlen immer mehr dominierenden Position, von der wissenschaftlichen Beschäftigung mit Emotionen und auch von deren Alltagsverständnis abgekoppelt zu werden. Im Gegensatz nämlich zur REVT und anderen kognitiven Therapien greifen manche anderen Therapieformen, z. B. die *Emotionsfokussierte Therapie* (EFT) bereits zentrale Aspekte dieser Emotionstheorien auf: Die EFT versteht sich als ein neohumanistisches Verfahren »im Sinne der modernen Emotionstheorie und der affektiven Neurowissenschaft« (GREENBERG, 2011; S. 9) – und sie vertritt dabei ein modernes Komponentenmodell von Emotionen. Gefühle sind emotionale Schemata, die »affektive, motivierende, kognitive und verhaltensbezogene Elemente« (ebd.; S. 42) in sich vereinen. Gefühle werden zudem als eigenständige Er-

kenntnisformation verstanden, sogar noch etwas pointierter: »Emotionen stellen unseren grundlegenden Modus der Informationsverarbeitung dar, bewerten Situationen schnell und automatisch« (ebd.; S. 41). Wie kann also auch die REVT das gegenwärtige Verständnis von Emotionen integrieren, um wieder an die neueren Emotionstheorien anzuschließen?

Die Lösung könnte so inhaltlich simpel wie sprachlich unorthodox sein: Warum nicht das komplette ABC als eine Emotion, ein emotionales Schema begreifen? Mit seinen Elementen der kognitiven Bewertung (B), dem erlebten Empfinden (emotionales C), den Verhaltenstendenzen (behaviorales C) und manchmal auch körperlichen Reaktionen (physiologisches C) entspricht es auffallend genau den Komponenten, die gegenwärtig einer Emotion zugeschlagen werden – kognitive, körperliche, motivationale und Spürens-komponente. *Denken* und *Fühlen* als den Menschen in der Welt orientierende Prozesse, in denen jeweils Kognitionen eine Rolle spielen, müssen sich nicht ausschließen. Als Ansatz einer Rahmentheorie dazu könnten die Überlegungen des Emotionstheoretikers Ben-Ze'ev dienen, der annimmt, dass alle mentalen Zustände, sich aus unterschiedlich vielen Komponenten zusammensetzen. Solche »mental states« (BEN-ZE'EV, 2009; S. 49) sind vor allem Emotion, Wahrnehmung, Imagination und Intellektualität – jeder dieser Zustände als ein »general mode of the mental system« (ebd.; S. 56), ein dynamischer, funktionaler Zustände, der jeweils aus mehreren Elementen bestehen. Da sich gerade Emotionen aus fast allen möglichen Komponenten zusammensetzen, können sie als die komplexesten mentalen Zustände gelten: »Ich glaube, dass der emotionale Modus der umfassendste mentale Zustand ist, weil er typischerweise mehr Typen mentaler Elemente beinhaltet als jeder andere Modus« (ebd.; S. 58*). Die Komponente spürenden Empfindens etwa spielt eine große Rolle im Modus der Emotionen, aber weniger in denen der Wahrnehmung oder des Denkens.

Literatur

- BECK, A. T. & EMERY, G. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias. A Cognitive Perspective*. Basic Books: Cambridge.
- , RUSH, A. J., SHAW, B. F. & EMERY, G. (1992). *Kognitive Therapie der Depression*. Beltz: Weinheim.
- BEN-ZE'EV, A. (2009). The Thing Called Emotion, S. 41 – 62. In: P. GOLDIE, *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*. Oxford University Press: Oxford.
- BERNINGER, A. & DÖRING, S. A. (2009). Einleitung. Teil II: Emotionen als Kognitionen; S. 141 – 147. In: S. A. DÖRING, *Philosophie der Gefühle*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- CIARROCHI, J. V. & BAILEY, A. (2010). *Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der KVT*. Beltz: Weinheim.
- DAMASIO, A. R. (2004). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List: München.
- DAVID, D. & CRAMER, D. (2010). Rational and Irrational Beliefs in Human Feelings and Psychophysiology, S. 99 – 112. In: D. DAVID, S. J. LYNN & A. ELLIS (2010), *Rational and Irrational Beliefs*. University Press: Oxford.
- & SZENTOGAI, A., KALLAY, EVA & MACAVEI, BIANCA (2005). A Synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and Applied Research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 3, S. 175 – 221.
- DEIGH, J. (2009). Concepts of Emotions in Modern Philosophy and Psychology, S. 17 – 40. In: P. GOLDIE, *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*. Oxford University Press:
- DÖRING, S. A. (2011). Warum emotional sein? S. 128 – 143. In: J. SLABY, A. STEPHAN, H. WALTER & S. WALTER (Hrsg.) (2011), *Affektive Intentionalität. Beiträge zur welterschließenden Funktion der menschlichen Gefühle*. Mentis: Münster.
- (2009). Allgemeine Einleitung: Philosophie der Gefühle heute, S. 12 – 65. In: S. A. DÖRING, *Philosophie der Gefühle*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- (2006). Warum brauchen wir eine Philosophie der Gefühle? S. 66 – 83. In: R. SCHÜTZEICHEL (Hrsg.), *Emotionen und Sozialtheorie: Disziplinäre Ansätze*. Campus: Frankfurt a. M.
- DRYDEN, W., DIGUISEPPE, R. & NEENAN, M. (2010). *A Primer On Rational Emotive Behavior Therapy*. Research Press: Champaign.
- & NEENAN, M. (1996). *Dictionary Of Rational Emotive Behaviour Therapy*. Whurr: London.
- EITLER, P. (2011). »Selbstheilung«. Zur Somatisierung und Sakralisierung von Selbstverhältnissen im New Age (Westdeutschland 1970 – 1990), S. 161 – 181. In: S. MAASEN, J. ELBERFELD, P. EITLER, M. TÄNDLER (Hrsg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. Transcript: Bielefeld.

- EKMAN, P. (2007). *Gefühle lesen*, Spektrum: Berlin.
- FRITZ CATES, D. (2003). Conceiving Emotions. Martha Nussbaum's Upheavals of Thought. *Journal of Religious Ethics*, 31, 2, 325 – 341.
- GOLDIE, P. (2009). Emotionen und Gefühle. In: S. A. DÖRING, Philosophie der Gefühle. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- GREENBERG, L. S. (2011). *Emotionsfokussierte Therapie*. Reinhardt: München.
- HARTMANN, M. (2010). *Gefühle. Wie die Wissenschaften sie erklären*. Campus: Frankfurt a. M.
- HOCHSCHILD, A. R. (1990). *Das gekaufte Herz. Zur Kommerzialisierung der Gefühle*. Campus: Frankfurt a. M.
- HOFER, T., AUSZRA, L., HERRMANN, I. (2013). Emotionsfokussierte Therapie: eine neue Therapie der Depression. *Schweizer Zeitschrift für Psychiatrie und Neurologie* 3, S. 9 – 14.
- IJZERMANS, T. & BENDER, R. (2013). Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke? Mit Emotionen konstruktiv umgehen. Hogrefe: Göttingen.
- ILLOUZ, E. (2009). *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- ILLOUZ, E. (2007). *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- INGENKAMP, K. (2012). *Depression und Gesellschaft. Zur Erfindung einer Volkskrankheit*. transcript: Bielefeld.
- KOHLBERG, R. J. & TSAI, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy. Creating Intense and Curative Therapeutic Relationships*. Plenum Press: New York.
- KWEE, M. & ELLIS, A. (1998). The Interface between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Zen. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16, 1, S. 5 – 43.
- LAZARUS, R. S. & LAZARUS, B. N. (1994). *Passion & Reason. Making Sense Of Our Emotions*. Oxford University Press: New York.
- MCKAY, MATTHEW, DAVIS, MARTHA & FANNING, PATRICK (1997). *Thoughts & Feelings. Taking Control of Your Moods and Your Life*. New Harbinger: Oakland.
- NECKEL, S. (2005). Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm. *Berliner Journal für Soziologie*, 3, S. 419 – 430.
- NEENAN M. & DRYDEN, W. (2004). *Cognitive Therapy* Routledge: London.
- NUSSBAUM, M. C. (2001). *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press: Cambridge.
- PRECHT, R. D. (2009). *Liebe. Ein unordentliches Gefühl*. Goldman: München.
- RECKWITZ, A. (2006). *Das hybride Selbst. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*. Velbrück Wissenschaft: Weilerswist.
- ROBB, H. (2003). REBT: thinking it through once again, S. 35 – 54. In: W. DRYDEN (Hrsg.), *Rational Emotive Behaviour Therapy. Theoretical Developments*. Brunner-Routledge: Hove.

- ROBERTS, R. C. (2009). Was eine Emotion ist: eine Skizze, S. 169 – 201.
In: S. A. DÖRING, Philosophie der Gefühle. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- ROBINSON, J. (2009). Emotionen: Biologische Tatsachen oder soziale Konstruktion?
S. 302 – 326. In: S. A. DÖRING, Philosophie der Gefühle. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- SENGE, K. (2013). Die Wiederentdeckung der Gefühle. Zur Einleitung, S. 11 – 32.
In: K. SENGE & R. SCHÜTZEICHEL (Hrsg.), Hauptwerke der Emotionssoziologie.
Springer VS: Wiesbaden.
- SLABY, J. (2011). Affektive Intentionalität – Hintergrundgefühle, Möglichkeitsräume,
Handlungsorientierung, S. 23 – 48. In: SLABY, J., STEPHAN, A., WALTER, H.
& WALTER, S. (Hrsg.), Affektive Intentionalität. Beiträge zur welterschließenden
Funktion der menschlichen Gefühle. Mentis: Münster.
- , STEPHAN, A., WALTER, H. & WALTER, S. (Hrsg.) (2011). Affektive Intentionalität.
Beiträge zur welterschließenden Funktion der menschlichen Gefühle. Mentis:
Münster.
- SOLOMON, R. C. (2009). Emotionen, Gedanken und Gefühle: Emotionen als Be-
teiligung an der Welt, S. 148 – 168. In: S. A. DÖRING, Philosophie der Gefühle.
Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- STEARNS, P. N. (1994). American Cool. Constructing a Twentieth-Century Emotio-
nal Style. New York/London: New York University Press.
- STEPHAN, A., WALTER, S. & SLABY, J. (2011). Einleitung, S. 9 – 15. In: SLABY, J.,
STEPHAN, A., WALTER, H. & WALTER, S. (Hrsg.), Affektive Intentionalität. Beiträge
zur welterschließenden Funktion der menschlichen Gefühle. Mentis: Münster.
- VERHEYEN, N. (2013). Peter N. Stearns: American Cool. Constructing a Twen-
tieth-Century Emotional Style. In: K. SENGE & R. SCHÜTZEICHEL (Hrsg.). Haupt-
werke der Emotionssoziologie. Springer VS: Wiesbaden.
- WEBER-GUSKAR, E. (2013). Peter Goldie: The Emotions. A Philosophical Explora-
tion, 144 – 154. In: K. SENGE & R. SCHÜTZEICHEL (Hrsg.), Hauptwerke der
Emotionssoziologie. Springer VS: Wiesbaden.
- WELLS, A. (2011). Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression.
Beltz: Weinheim.

Korrespondenzadresse des Autors

Nils Spitzer, Dipl.-Psych., M. A. (Soz. & NDL),
Gartenstr. 2
45966 Gladbeck
E-Mail: nspitzer@aol.com
www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de