

## **Emotionally Focused Couple Therapy:**

### **Ein systemisch-bindungstheoretisches Paartherapiekonzept**

Janine Radice von Wogau<sup>1</sup>

Übersetzung: Renate Weihe-Scheidt

#### **1. Einleitung**

Die Systemische Therapie und auch andere therapeutische Ansätze haben wesentlich Grundideen und Konzepte für Paartherapie und Eheberatung entwickelt. In der systemischen Familientherapie wurden Paare als Subsysteme von Familien betrachtet und es wurden nur wenige spezifische Methoden für die Arbeit mit Paaren angeboten. Die Ansätze, die entwickelt wurden und die eingesetzten Interventionen sind von verschiedenen systemischen Schulen beeinflusst, von der strukturellen, der konstruktivistischen bis zur narrativen Schule. Die Arbeit mit Emotionen hatte lediglich zweit- oder dritrangige Bedeutung im Vergleich zum Erlernen von Kommunikationstechniken, zur Implementierung von Verhaltensänderungen und zur Lösungsfindung bzw. zur Problemlösung. Emotionen waren meist ein Beiprodukt von Interventionen, die externalisierten, Geschichten neu erzählten, Hierarchien innerhalb der Familie veränderten und Änderungen in repetitiven Interaktionsmustern provozierten.

---

<sup>1</sup> Dieser Artikel basiert auf dem Kapitel von Susan Johnson und Wayne Denton: Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Secure Connections. In: A.S. Gurman and N. Jacobson (Eds.)(2002): Clinical Handbook of Marital Therapy, 3<sup>rd</sup> edition (pp. 221-250). New York: Guilford Press.

Nach meiner langjährigen Arbeit mit Paaren, mit dem Schwerpunkt auf Probleme der Migration und auf bi- nationale Paare( Radice von Wogau, Eimmermacher, Lanfranchi) suchte ich nach einem klaren konzeptionellen Rahmen für meine paartherapeutische Arbeit.

Nachdem ich EFT (Emotionally Focused Therapie) in Kanada kennengelernt hatte, wurde mir deutlich, dass die Integration bindungstheoretischer Konzepte mir einen Weg anbot, die Dynamik von Paarbeziehungen besser zu verstehen.

Es war mein Wunsch, über EFT zu schreiben und diesen Ansatz meinen deutschen Kollegen zugänglich zu machen. Der größere Teil des Artikels mit Ausnahme der Einführung und den abschließenden Bemerkungen basiert auf dem Artikel von Susan Johnson und Wayne Denton, wie in der Fußnote 1 weiter oben festgehalten wurde.

Die klare Struktur von EFT ermöglichte es mir, Emotionen besser für den Therapieprozess zu nutzen und einem pragmatischen Wegweiser zu folgen. Es erleichterte mir auch, Muster von gegenseitiger Beschuldigung, Kritik und Streit in den ersten Stunden zu de- eskalieren, indem ich den Paaren schneller helfen kann, ihre rigiden, sich selbst verstärkenden Muster selbst zu erkennen, auch in ihren negativen Auswirkungen auf die Partnerschaft. Indem positive Affekte mehr Raum bekommen, verändert sich der Tanz des Paares.

In den USA ist EFT aufgrund umfangreicher und ermutigender Forschungsergebnisse inzwischen ein recht bekannter und viel rezipierter Ansatz. In Europa ist sie bisher kaum aufgenommen worden.

Meine Frage ist nun, was für einen Beitrag die EFT für die deutsche Paartherapie leisten kann. Die Diskussion über die Bedeutung und Konzeptionalisierung von Emotionen im Rahmen der Systemischen Therapie hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Ich möchte hier nur einige Beispiele nennen. In den USA

ist Virginia Satir eine der Gründerinnen der Familientherapie. Sie konzentrierte sich mit ihrem humanistisch – systemischen Ansatz auf die Klärung der Kommunikation, das Ausdrücken von Gefühlen und die Herstellung eines Klimas von gegenseitiger Akzeptanz und Wärme (Satir 1964). Wesentliche Beiträge von Tom Levoid, Rosmarie Welter-Enderlin u.a. finden sich in "Gefühle und Systeme", (Rosmarie Welter-Enderlin / Bruno Hildenbrand 1998). Die Ideen der Bindungstheorie werden hier vor allem für Fragen der emotionalen Rahmung des therapeutischen Prozesses nutzbar gemacht.

Jürg Willi (2002) schlägt in seinem Buch „Die Psychologie der Liebe“ das Konzept der Ko-evolution vor, das seinen Schwerpunkt hat auf der Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen einer Partnerschaftsbeziehung. Hans Jellouschek arbeitet mit systemischen integrativen Konzepten und Polaritäten wie: Nehmen und Geben, Autonomie – Bindung, dem Balanceakt zwischen der Sehnsucht nach Bindung und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, sowie Lebensthemen, Lebensorganisation und der Ebene der dysfunktionalen Interaktion.

Die EFT scheint mir in Deutschland eine Nische zu füllen, und zwar hauptsächlich wegen ihres integrativen theoretischen Rahmens und ihres Fokus auf die Bindungstheorie und die Stärke der emotionalen Bande in Paarbeziehungen. Die von der EFT versuchte konzeptionelle Verbindung von systemischer Therapie, humanistischen Ansätzen und bindungstheoretischen Erkenntnissen und deren Umsetzung in ein strukturiertes Therapiekonzept ist daher ein interessanter und weiterführender Beitrag zu einer lösungsorientierten Paartherapie.

## **2. Theoretischer Hintergrund.**

Emotionally Focused Therapy (EFT) versteht sich zunächst als eine Integration von humanistischen und erlebnisorientierten Psychotherapieansätze (Carl Rogers, Fritz Perls, u.a.) in ein systemisches Grundkonzept dar (e.g. Fisch, Weakland, Sega 1982). In den letzten Jahren hat eine Erweiterung des Ansatzes stattgefunden, indem Ideen und Grundgedanken aus der Bindungstheorie

aufgenommen wurden (Bowlby 1988).

Die ersten Konzepte wurden in den 80iger Jahren an der University of British Columbia entwickelt, von den Paartherapeuten Leslie Greenberg und Susan Johnson. EFT ist eine Kurzzeittherapie (durchschnittlich 12-20 Sitzungen) mit einer klaren Methodik und Struktur. Mit der Benennung Emotionally Focused Therapy wird die Bedeutung der Einbeziehung von Emotionen und Affekten in den therapeutischen Prozess hervorgehoben. Johnson und Greenberg sehen die Emotionen als die Musik zum Tanz des Paares.

## **2.1 Humanistische und erlebnisorientierte Einflüsse**

Die humanistische Ansätze (Carl Rogers) und die erlebnisorientierten Therapien ( Fritz Perls u.a.) haben immer die Bedeutung emotionaler Reaktionen und deren Nutzung für den therapeutischen Prozess betont. Zentrale Konzepte dieser Ansätze sind das nicht-hierarchische Verhältnis von Therapeut und Klient und die besondere Bedeutung der therapeutischen Beziehung, die Akzeptanz und Wertschätzung der Erfahrung des Klienten, sowie der Glaube daran, dass Menschen immer wieder in der Lage sind, kreative und wachstumsfördernde Wege zu finden , wenn man ihnen die Möglichkeit gibt. Humanistische Ansätze ermutigen dazu, herauszufinden, wie die inneren und äußeren Wirklichkeiten sich gegenseitig bedingen, und wie die inneren Wirklichkeitskonstruktionen Reaktionen hervorrufen, die die äußere Welt in einer bestimmten Weise organisieren. Sie unterstützen korrigierende Erfahrung in der persönlichen Begegnung des Hier-und-Jetzt der Therapiesitzung.

## **2.2. Systemtheoretische Einflüsse**

Den dritten Teil des integrativen Konzepts von EFT bildet das systemtheoretische Verständnis von Familie (Johnson 1996). In der Systemtheorie liegt der Schwerpunkt auf der zirkulären Interaktionen zwischen den Mitgliedern eines Systems (Wiener 1948) und den Eigenschaften von

Systemen und der Beziehungen ihrer Teile zueinander (von Bertalanffy 1956). Auf Familien bezogen bedeutet dies, Symptome oder Probleme Einzelner werden als Folgen zwischenmenschlicher Interaktionsmuster gesehen. Infolgedessen geht das Bestreben aller Familien- und systemischen Therapeuten dahin, sich wiederholende und das Problem aufrechterhaltende Interaktionsmuster zu unterbrechen und neue alternative Verhaltensmuster zu ermöglichen.

In der Frage, wie diese Muster unterbrochen werden können, unterscheiden sich die systemischen Ansätze. So kann ein struktureller Familientherapeut Klienten dazu veranlassen, im Raum die Plätze zu tauschen, um auf diese Weise familiäre Grenzen zu verdeutlichen. (Minuchin & Fishman 1981) Ein strategischer Therapeut könnte mittels einer paradoxen Verschreibung versuchen, den Widerstand zu unterlaufen und die Klienten zu einer Veränderung ihrer Interaktion zu motivieren. (Weeks & L'Abate 1979) Lösungsorientierte Therapeuten behaupten, die Metapher des Familiensystems zum Verständnis von Familien über Bord geworfen zu haben (de Shazer 1991). So kann ihr Vorgehen als Fokussierung auf Gelegenheiten verstanden werden, bei denen sich wiederholende und das Problem aufrechterhaltende Interaktionsmuster nicht auftreten, und als der Versuch, die Klienten dazu zu bringen, solche Ausnahmesituationen häufiger zu erleben.

EFT versteht sich in der Tradition systemischer Familientherapie. Die Therapeutin hilft den Partnern, ihre emotionalen Reaktionen im Verlauf des Interaktionszyklus wahrzunehmen, auszudrücken und zu verstehen, und ermöglicht so neue, andere Reaktionen aufeinander, und einen veränderten Rahmen zum Verständnis der Probleme. Die Partner werden ermutigt, neue Schritte bei ihrem Tanz zu versuchen - destruktive Muster zu unterbrechen und hilfreichere Interaktionen auszuprobieren.

Der Fokus bei der EFT richtet sich sowohl auf die zirkuläre Interaktion zwischen den Partnern als auch auf das emotionale Erleben jedes Einzelnen während der verschiedenen Schritte dieses Zyklus. EFT sieht sich auch in Übereinstimmung mit dem Konstruktivismus und hat viele Berührungspunkte mit narrativen

Ansätzen, z.B. wenn der Therapeut das Muster externalisiert und als das Problem oder den Feind der Beziehung beschreibt und den Partnern zu neuen "Beziehungsgeschichten" verhilft. (Johnson 1996). Es ist ein nicht-hierarchischer (*collaborative*) Therapieansatz, der die Klienten als aktiv ihre eigene Erfahrung und Welt Schaffende versteht.

### **2.3 Beiträge der Bindungstheorie**

Die größte Veränderung in der Entwicklung von EFT liegt in der zunehmenden Integration bindungstheoretischer Ideen für das Verständnis von intimen Beziehungen. Auch wenn Beziehungen in EFT schon immer als Bindungen gesehen worden sind und nicht so sehr als Aushandlungsprozesse, hat sich der Fokus auf Bindung als einer Theorie von erwachsenen Liebesbeziehungen in den letzten Jahren verdeutlicht. Eine gesunde Beziehung ist im Verständnis von EFT eine sichere Bindung. Eine solche Bindung ist gekennzeichnet durch gegenseitige Zugänglichkeit und Offenheit (*accessibility and responsiveness*). Diese Bindung schafft eine Atmosphäre der Sicherheit, die den Partnern wesentlich dabei hilft, ihre Emotionen zu regulieren, klar zu kommunizieren, Probleme zu lösen und eine gesunde Autonomie zu entwickeln. Die Untersuchungen über Bindung bei Erwachsenen der letzten 10 Jahre haben gezeigt, dass sichere Beziehungen einhergehen mit einem höheren Grad an Intimität, Vertrauen und Befriedigung (Cassidy & Shaver 1999; Johnson Whiffen 1999).

Bowlby veröffentlichte den ersten Band seiner bekannten Trilogie über Bindung im Jahre 1969. Er geht davon aus, dass das Herstellen und Aufrechterhalten von wichtigen Beziehungen ein wesentliches menschliches Grundbedürfnis ist. Die Suche nach Bindungssicherheit hat sich im Laufe der Evolution entwickelt. Bindungssuche wird als ein angeborener Überlebensmechanismus gesehen, der den Menschen "von der Wiege bis zum Grab" begleitet. Bowlby unterstreicht die Bedeutung sozialer Interaktionen bei der Herausbildung innerer und äußerer Wirklichkeiten.

Im Vergleich zu Bindungen zwischen Kindern und deren Betreuungspersonen

beruhen Bindungen zwischen Erwachsenen stärker auf Gegenseitigkeit. Während zunächst Fürsorge und Sexualität in erwachsenen Beziehungen als etwas grundsätzlich Anderes als Bindung angesehen wurden, verstehen nunmehr die meisten Theoretiker diese als Elemente eines integrierten Bindungskonzepts. Sexualität z.B. verbindet erwachsene Partner, wie "holding" Mutter und Kind verbindet (Hazan & Zeifman 1994), und erwachsene Bindungsbeziehungen entwickeln sich fast ausschließlich mit Partnern, mit denen auch eine sexuelle Beziehung besteht.

Diese Sichtweise entpathologisiert Abhängigkeit bei Erwachsenen (Bowlby 1988) und versteht die Fähigkeit autonom bzw. gebunden zu sein eher als zwei Seiten einer Medaille und weniger als die unterschiedlichen Enden eines Kontinuums. Sie hinterfragt den rauen Individualismus und den Mythos der Unabhängigkeit. Menschen, die sicher gebunden sind, können ihre Sorgen offen zulassen, und in angemessener Weise bei Anderen Unterstützung suchen. Dies verbessert die Fähigkeiten mit Stress und Unsicherheit umzugehen und geht einher mit dem Bild des anderen als zuverlässig vertrauenswürdig und einem Bild von sich selbst als liebens- und unterstützenswert. Mary Ainsworth und ihre Kollegen (1978) erweiterten Bowlby's Konzept in einer Laborsituation, die sie „fremde Situation“ nannten, und trugen dazu bei, besser zu verstehen, wie Bindungssysteme funktionieren, um einen Sinn für die gefühlte Sicherheit zu bekommen und mit der Trennungsangst umzugehen.

Solche Modelle erlauben mehr Flexibilität, um das Verhalten des Partners zu verstehen: z.B. "er ist müde, deshalb ist er so nörgelig, er will mich nicht verletzen". Wahrscheinlich sind sicher gebundene Menschen besser in der Lage, ihre stillschweigenden Annahmen auszusprechen und können leichter in eine Metakommunikation mit ihrem Partner eintreten (Kobak & Cole 1991). Sicher gebundene Menschen können eher andere Sichtweisen erwägen und sich selbst hinterfragen (Fonagy Target 1997), sowie neue Informationen ins Bild des anderen integrieren. Sie sind empathiefähiger und eher in der Lage, den Standpunkt des anderen einzunehmen. In Konfliktsituationen verhalten sie sich eher "ausgewogen" selbstsicher, suchen eher nach gemeinsamen Lösungen und

reagieren seltener mit Zurückweisung und Drohung (Feeney, Noller & Callan 1994; Kobak & Hazan 1991).

### 3. Das EFT Konzept bei Paarbeziehungen

EFT versteht Beziehungsprobleme (*nature of distress in relationships*) auf dem Hintergrund der Konzepte Bindungsunsicherheit und Trennungsangst. Wenn die Bindungssicherheit gefährdet ist, reagieren Menschen in vorhersagbaren Mustern. Eine typische erste Antwort ist Ärger. Der Ärger ist eine Reaktion auf den Verlust an Nähe zum Partner. Wenn dieser Protest keine entsprechende Reaktion hervorruft, kann der Ärger zu Verzweiflung und Drohungen werden. Daraus entwickelt sich leicht eine andauernde Strategie, die dazu dient, die Aufmerksamkeit des anderen zu gewinnen. Der nächste Schritt der Eskalation besteht in Anhänglichkeit und Anklammern, was oft in Depression und Verzweiflung mündet. Schlussendlich, wenn sich kein anderer Weg findet, folgt Resignation und Trennung. Die Trennung von Bindungspersonen kann als traumatisches Erlebnis gesehen werden, das automatisch Kampf- und Fluchtreaktionen hervorruft, und Offenheit erschwert. Aggressive Handlungen in Partnerschaften sind verbunden mit Bindungsangst (*attachement panic*). Die Partner versuchen, Angst und Unsicherheit durch kontrollierendes und missbräuchliches Verhalten in Schach zu halten (Dutton 1995; Mikulincer 1998). Die Grundideen von EFT passen gut zur neueren Literatur über Beziehungsstörungen, besonders zu den Forschungsergebnissen von John M. Gottman (1994).<sup>2</sup>

Erstens, beide, die neuere Forschung und die Bindungstheorie legen nahe, dass entscheidend für die Qualität von nahen Beziehungen der Ausdruck und die Regulierung von Emotionen ist. Zermürbende Zustände von negativer Stimmung und Affekten charakterisieren gestörte Paarbeziehungen (Gottman 1979). Gottmans Forschungen haben auch gezeigt, dass Ärger und Wut nicht

---

<sup>2</sup> John Gottmann ist einer der wichtigsten amerikanischen Forscher zu Fragen von Partnerschaft, Ehe und Scheidung.



notwendigerweise schlecht sind. Dies ist verständlich, da der Ausdruck von Ärger dazu beitragen kann, Auseinandersetzungen um Bindungs- und Beziehungsfragen herbeizuführen. Aus der Sicht der Bindungstheorie ist jede Form der Reaktion ( abgesehen von Mißbrauch und Gewalt ) besser als gar keine.

Zweitens, Forschungsergebnisse legen nahe, dass starre Interaktionsmuster wie das Verfolgungs- Rückzugs-Muster Beziehungen zermürben können. Dies ist aus Sicht der Bindungstheorie darauf zurückzuführen, dass diese Muster eine Bindungsunsicherheit aufrechterhalten und ein sicheres emotionales Sich - Einlassen unmöglich machen. Ergebnisse, die nahelegen, dass die Art und Weise wie Paare streiten bedeutsamer ist als worüber sie streiten, korrespondieren mit der Vorstellung, dass die nonverbale prozesshafte Ebene der Kommunikation die alles entscheidende ist. Der eigentliche Streit geht um die Art und Qualität der Beziehung und deren Auswirkung auf die Frage nach der eigenen Identität.

*Beispiel: Alice kritisiert Roger für sein Erziehungsverhalten, Roger ignoriert dies. Alice wird nun Rogers Ton kritisieren und dass er ihr Engagement nicht wahrnimmt. Nach kürzester Zeit findet das Paar sich in einem Streit über "Gott und die Welt" wieder. Alice wird schlussfolgern, dass Roger unfähig ist, ihr gegenüber offen zu sein und Nähe zu zeigen. Roger wird denken, dass Alice ihn immer nur kritisiert.*

Es lohnt sich festzuhalten, dass verbreitete Muster wie Kritisieren -Verfolgen vs. Verteidigung und Rückzug durch die Bindungstheorie erklärbar sind. Es gibt nur eine beschränkte Zahl von Möglichkeiten auf Frustrationen hinsichtlich des Kontakts zum Partner zu reagieren. Ein Weg ist die Bindungssuche zu verstärken, um so mit der Angst umzugehen, die durch den Rückzug oder die Kritik des anderen entstanden ist. Der andere kann dann mit Vermeidung oder Distanzierung von der erlebten Kritik reagieren. Sowohl die Forschungen Gottman's als auch die Bindungsforschung legen nahe, dass diese Strategie nicht vor starker emotionaler Erregung schützt (Gottmann 1994; Gottman, Coan, Carrere & Swanson 1998). Bindungsstile werden in der Kindheit mit den frühen

Bezugspersonen gelernt, aber sie können revidiert, bestätigt und an die augenblicklichen Beziehungen angepasst werden.

Drittens, beide, Forschung und Bindungstheorie, betonen die Bedeutung von tröstenden (*soothing*) Interaktionen. Die Bindungstheorie geht davon aus, dass Situationen, in denen ein Partner in seinem Wunsch nach Trost und Unterstützung vom anderen enttäuscht wird, ganz entscheidend sind für die Definition der Partnerschaft als befriedigend oder leidvoll. Im Modell von EFT werden solche Erlebnisse als "Bindungsverletzungen" (*attachment injuries*) bezeichnet (Johnson et al. 2001). Die Bindungstheorie legt auch nahe, dass, wenn es gelingt in diesen Situationen tröstende Interaktionen zu aktivieren, daraus die Kraft zur Wiederbelebung von Nähe in der Beziehung entstehen kann.

#### **4. Der therapeutische Ansatz**

##### **4.1 Die therapeutischen Grundprinzipien**

Die wesentlichen Grundideen von EFT (Johnson, 1998; Greenberg & Johnson, 1998) können wie folgt zusammengefasst werden:

- Eine nicht-hierarchische Therapeut - Klientbeziehung (*collaborative alliance*) stellt die sichere Basis für den therapeutischen Prozess dar.
- Gefühle sind vorrangig bei der Entwicklung von Bindungsstilen und in der Frage der Selbst- und Fremdwahrnehmung in nahen Beziehungen. Die Therapeutin unterstützt emotionale Reaktionen und dekonstruiert negative emotionale Reaktionen (wie Ärger), indem sie diese um unterdrückte Anteile (wie Angst und Hilflosigkeit) erweitert.
- Die Bindungswünsche und -bedürfnisse der Partner werden grundsätzlich als gesund und sinnvoll angesehen.
- das vorherrschende emotionale Erleben jedes Partners bestimmt das Verhalten, Affekt und Interaktion bilden eine sich gegenseitig bestimmende, selbst verstärkende Interaktionsschleife.

- Veränderung geschieht nicht aufgrund von Einsicht in die Vergangenheit, Katharsis oder Aushandlungsprozesse, sondern durch neue emotionale Erfahrungen in bindungsbezogenen Interaktionen im Hier-und-Jetzt.

## 4.2 Die Struktur des therapeutischen Prozesses

Der EFT Ansatz gliedert sich in drei Phasen (vgl. Tabelle 1). In der

<b>TABELLE 1 Die Vorgehensweise</b>	
<b>FASE I Deeskalation</b>	<p>Schritt 1: Diagnostik. Herstellen eines therapeutischen Bündnisses und das Herausarbeiten von Konflikten und Themen unter einer bindungsbezogenen Perspektive.</p> <p>Schritt 2: Identifizieren des problematischen Musters, das um diese Fragen entstanden ist.</p> <p>Schritt 3: Ansprechen der verborgenen und unausgesprochenen Gefühle beider Partner, die mit diesem Verhaltenmuster verbunden sind.</p> <p>Schritt 4: Neudefinition der Probleme als einem Muster, das mit bestimmten Gefühlen und Bindungsbedürfnissen verbunden ist.</p>
<b>FASE II Veränderung der Interaktionsmuster</b>	<p>Schritt 5: Uneingestandene Gefühle und Bedürfnisse werden identifiziert und wert geschätzt . Dazu werden Methoden aus der Gesprächs- und Gestalttherapie angewendet, die die emotionale Intensität steigern.</p> <p>Schritt 6: Die Fähigkeit beider Partner, den jeweils anderen mit seinem/ihrem Erleben und seinen/ihren uneingestandenen und ungeliebten Seiten zu sehen und anzunehmen, wird gefördert.</p> <p>Schritt 7: Es geht um, das Aussprechen von Bedürfnissen und Wünschen und die damit verbundene Veränderung der Interaktionsmuster und das Erleben von Verbundenheit und Nähe</p>
<b>FASE III Konsolidierung und Integration</b>	<p>Schritt 8: Neue Lösungen für alte Probleme werden gesucht</p> <p>Schritt 9: Neue Verhaltensweisen und Muster um die alten Themen werden gefestigt.</p>

ersten Phase (Schritt 1 - 4) geht es zunächst um das Erkennen von problematischen Interaktionsmustern, um eine Deeskalation dieser Konfliktsituation und außerdem um das Herstellen einer therapeutischen Beziehung. Die mittlere Phase (Schritt 5 - 7) ist die der wesentlichen therapeutischen Veränderung. Offene und verborgene Wünsche nach Bindung

bei beiden Partnern werden herausgearbeitet und ungeliebte Anteile des eigenen Selbst bekommen Raum, die Akzeptanz des anderen mit seinen Wünschen und ungeliebten Anteilen wird gefördert. Darüber hinaus geht es um das Ansprechen von Bedürfnissen und Wünschen mit dem Ziel der Veränderung eingeschliffener Interaktionsmuster. Die letzte Phase (Schritt 8 - 9) richtet sich auf die Konsolidierung der Veränderungen und die Integration der neuen Erfahrungen ins Alltagsleben des Paares. Die Konsolidierung geschieht unter anderem, indem die positiven Veränderungen während der Therapie noch einmal rekapituliert werden und gemeinsam eine Geschichte über die Reise des Paares in die Misere und wieder heraus erfunden wird. Die Integration bezieht sich auf drei Ebenen, die Ebene der Selbstdefinition, der Definition der Beziehung und der Widerstandsfähigkeit jedes Partners gegen Verwundbarkeit und Stress. In dieser Phase werden auch Lebensthemen und Streitfragen des Paares diskutiert und Lösungen dafür gesucht. Wenn die Partner diese Schritte erfolgreich miteinander durchlaufen, kommen sie in die Lage, lang währende Konflikte und wiederkehrende Paar Themen miteinander zu lösen, sowie praktische Probleme anzugehen. Ausschlaggebend ist, dass diese Fragen nicht länger als "bindungsbedeutsam" verhandelt werden.

Die einzelnen Schritte folgen nicht in linearer Abfolge aufeinander, sondern entwickeln sich eher spiralförmig. Jeder Schritt schließt den nächsten mit ein und leitet zu ihm über. Weniger belastete, sicher gebundene Paare durchlaufen die einzelnen Schritte schnell und parallel zueinander. Bei stärker belasteten Paaren wird in der Regel der passivere oder distanziertere Partner eingeladen, die Schritte ein wenig vor dem anderen zu gehen. Die wachsende emotionale Beteiligung dieses Partners hilft dann dem anderen eher kritisch- skeptischen Partner, zu mehr Vertrauen zu gelangen

Diagnostik und das Herstellen eines therapeutischen Bündnisses sind bei der EFT nicht getrennt von der eigentlichen Behandlung. Sie sind ein integraler Bestandteil der Therapie.

Am Ende der ersten Stunde hat die EFT-Therapeutin in der Regel eine deutliche Vorstellung von dem typischen konflikthaften Muster gewonnen. Dies kann aus

der Sicht eines der Partner zum Beispiel folgendermaßen zusammengefasst werden: "Ich fühle mich allein und verärgert, daher nörgle ich an dir herum. Du hast das Gefühl, es mir nie recht machen zu können, schaltest ab und reagierst mit Rückzug. Daraufhin verstärke ich meine Kritik. Du verstummst gänzlich und gehst mir zwei, drei Tage aus dem Weg, danach fangen wir wieder von vorne an."

Ein Teil der Diagnostik beinhaltet das Aufspüren von Ressourcen in der Beziehung und deren Wertschätzung. EFT ist ressourcenorientiert. So fragt die Therapeutin z.B. den Ehemann, was mit ihm passiert, wenn seine Frau weint. Er antwortete mit hölzerner Stimme, nicht mitfühlen zu können. Die Therapeutin verdeutlicht daraufhin, dass wenn seine Frau aus anderen Gründen, die nichts mit ihm zu tun haben, traurig ist, er sehr einfühlsam sein kann, sie trösten und nachfragen kann. Indem die Therapeutin die Interaktionen des Paares beobachtet, bildet sie erste Hypothesen darüber, welche Gefühle grundlegend für die Selbstdefinition und die Definition des anderen sind, und somit die Interaktion des Paares auf eine implizite Weise bestimmen. Indem die Therapeutin aktiv interveniert, hat sie die Möglichkeit abzuschätzen, wie offen das Paar dafür ist, sich auf den Therapieprozess einzulassen. Von Anfang an, wechselt die Therapeutin zwischen Führen und Folgen. Sie führt die Partner zu bindungsbezogenen Interaktionsmustern. Insoweit die Paare zu einer De - Eskalation kommen, kann die Therapeutin dazu beitragen, dass die Partner neue Interaktionszyklen formen, bei denen sich positive Gefühle einstellen und die negativen Emotionen sich anders regulieren lassen. In dieser Weise können konstruktive Interaktionsmuster geschaffen werden.

Der Therapieprozess beginnt in der Regel mit ein oder zwei gemeinsamen Sitzungen gefolgt von einer Einzelsitzung mit jedem Partner. Diese Einzelsitzungen dienen dazu, die Beziehung zur Therapeutin zu festigen, und beiden Partnern zu ermöglichen, ihre Wahrnehmung von sich selbst und von der Beziehung genauer zu explorieren. Sie erlauben darüber hinaus der Therapeutin sensible Fragen über mögliche Missbraucherfahrungen in früheren und der augenblicklichen Beziehung zu stellen. Wenn für die Beziehung wichtige

Informationen bisher von dem Partner fern gehalten wurden, wird der Klient ermutigt, diese Informationen in der nächsten Sitzung offen zu legen. Das letztendliche Ziel der Therapie ist das Schaffen eines neuen Musters von sicherer Bindung, das eine Immunisierung gegen negative Muster darstellt und die Beziehung neu definiert. Eine sichere Bindung erlaubt eine sichere Selbsterkundung und Autonomie. Die drei Aufgaben von EFT sind somit folgende: erstens, eine sichere und nicht-hierarchische therapeutische Beziehung herzustellen; zweitens die emotionalen Reaktionen, die die Interaktion des Paares bestimmen, herauszuarbeiten und zu erweitern; und drittens, diese Interaktionen neu zu strukturieren in Richtung auf mehr Sensibilität und Offenheit.

## **5. Indikation und Erfolg**

Ergebnisforschungen zeigen, dass EFT im Rahmen einer Kurztherapie sehr ermutigende Erfolge erzielt. 70-75% der Paare erleben ihre Partnerschaft nach 10-12 Sitzungen nicht länger als belastet, und die Rückfallgefahr scheint geringer zu sein als bei anderen Ansätzen. Bei Paaren und Familien, in denen ein Partner unter Depressionen leidet, haben sich die Interventionen ebenfalls positiv ausgewirkt. (Johnson et al. 1998) Nicht angewandt wird EFT bei Paaren, in denen Missbrauch und Gewalt vorkommt.

Studien zum Erfolg von EFT (Denton, Burleson, Ciark, Rodriguez & Hobbs 2000; Johnson & Talitman 1997) erlauben auch genauere Vorhersagen, welche Paare am meisten von EFT profitieren. An erster Stelle steht die Qualität der therapeutischen Beziehung. Diese hat sich als eindeutig bedeutsamer für den Erfolg der Therapie erwiesen als das Ausmaß des Leidens zu Beginn der Therapie, was sich nicht als entscheidend für die Vorhersage von anhaltendem Erfolg gezeigt hat. Dies ist ein erstaunliches Ergebnis, da das Ausmaß der anfänglichen Störung in der Regel der weitaus beste Indikator für dauerhaften Erfolg ist. (Whisman & Jacobson 1990). Entscheidend scheint die Fähigkeit des Paares zu sein, mit der Therapeutin ein vertrauensvolles Arbeitsbündnis zu

schließen und die Grundidee von EFT zu teilen, dass bestimmte Aufgaben zum Erreichen der gemeinsamen Ziele notwendig sind, Aufgaben, die sich auf Fragen von Vertrauen, Nähe und Autonomie beziehen. Diese Ergebnisse stimmen überein mit Erkenntnissen, dass die Partizipation des Klienten in der Therapie den größten Einfluss auf das Ergebnis hat. (Orlinski, Grawe, & Parks 1994).

Als bedeutsam für das Ergebnis der Therapie hat sich auch das Ausmaß des noch vorhandenen Vertrauens der Frauen erwiesen, speziell ihr Glauben daran, dass ihr Partner noch immer um sie bemüht ist. Dies entspricht der Erkenntnis, dass Teilnahmslosigkeit (*emotional disengagement*) weit eher als Streit und Auseinandersetzungen zu anhaltenden Eheproblemen führen (Gottman 1994) und zu mangelndem Erfolg in Paartherapien (Jacobson & Addis 1993).

Besonders hilfreich scheint EFT für männliche Partner zu sein, deren Partnerinnen sie als *inexpressive* beschreiben. Dies könnte daher rühren, dass EFT diesen Männern ermöglicht, ihr Erleben der Partnerschaft genauer zu erkunden und besser ausdrücken zu können. Mit der wachsenden Zahl von Studien, die die Effizienz belegen, hat sich EFT zunehmend etabliert und weltweit an Bedeutung gewonnen.

## **5. Abschließende Bemerkungen**

Nachdem ich Jahre mit Paaren mit Beziehungsproblemen gearbeitet habe, kenne ich nur zu gut das Ausmaß an Leid, das mit Trennung und Scheidung verbunden ist. Die Rat suchenden Personen sind kaum für die Herausforderung einer langfristigen Beziehung vorbereitet. Paartherapie ist eine relativ neue Therapieform, und die Klientenpaare kommen sehr spät. Die hohen Scheidungsraten bei der ersten und zweiten Ehe in den Industrieländern, und der Schaden vor allem für die Kinder, der verbunden ist mit den meisten Trennungen und der noch zu den Kosten und finanziellen Verlusten dazu kommt, machen die Notwendigkeit eines steigenden Bewusstseins für den Wert einer Ehe - therapie und -beratung deutlich. Auch tragen neuere Forschungen wie auch Ausbildungsgänge zu verbesserten Ansätzen bei. Die EFT ist in diesem Sinne ein wesentlicher Beitrag zu einer ressourcenorientierten Therapie. Paartherapie

hilft einer Vielzahl von Klienten aus verschiedenen Sozialschichten und von unterschiedlichster kultureller Herkunft, sich neu kennen zu lernen und zu einer befriedigenden Ehebeziehung zurück zu finden. Langfristig intime Beziehungen aufrechterhalten zu können ist eine der schwierigsten Herausforderungen – und gleichzeitig eine bedeutsame und bereichernde Dimension unserer menschlichen Existenz.