



Lorrie L. Brubacher

# Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie

Paare prozess- und bindungsorientiert durch  
den Dschungel der Gefühle begleiten





Lorrie L. Brubacher

# **Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie**

Paare prozess- und bindungsorientiert durch  
den Dschungel der Gefühle begleiten

Aus dem Englischen von Ursula Becker

Mit 6 Abbildungen

**Vandenhoeck & Ruprecht**

*Dieses Buch widme ich folgenden Personen:*

*Sue Johnson, einer außergewöhnlichen Mentorin und Wegbereiterin.*

*Carl Rogers, Quelle und Inspiration für all das.*

*John Bowlby, der den schwierigen Momenten des Lebens Sinn verleiht.*

*Dan Perlman, meinem sicheren Hafen und meiner sicheren Basis an jedem Tag.*

Lorrie L. Brubacher

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Autorisierte Übersetzung der englischsprachigen Ausgabe von Routledge, einem Mitglied der Taylor & Francis Group

Originalausgabe: Lorrie L. Brubacher, *Stepping Into Emotionally Focused Couple Therapy. Key Ingredients of Change*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.  
Copyright © 2018 Lorrie L. Brubacher  
ISBN 9781782203254

Fachlektorat: Christine Weiß, Hendrik Weiß, EFT Community Deutschland e. V.  
[www.eft-paartherapie.de](http://www.eft-paartherapie.de)

Umschlagabbildung: Graffiti-Herz/pixabay

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-40497-4

# Inhalt

<b>Vorwort zur englischen Ausgabe von Sue Johnson und Alison Lee</b> . . . . .	11
<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe von Christine Weiß, Vorsitzende der EFT Community Deutschland</b> . . . . .	12
<b>Anmerkung zur deutschen Ausgabe</b> . . . . .	14
<b>Einführung</b> . . . . .	15
Wozu überhaupt ein Einführungsbuch in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)? . . . . .	15
Eine Theorie der Liebe zwischen Erwachsenen und ihre Bedeutung für die Paartherapie . . . . .	15
Von der Beziehungskrise zur sicheren Bindung: die Bindungstheorie als Wegweiser . . . . .	16
Im Fokus: Was macht die EFT eigentlich wirksam? . . . . .	17
Eine experientielle Perspektive . . . . .	18
Schlüsselbestandteile der Veränderung in der EFT . . . . .	18
Überblick über dieses Buch . . . . .	19

## **Teil I      Emotionsfokussierte Paartherapie: Liebe als Bindungsprozess**

---

<b>Kapitel 1   Einführung in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)</b>	24
Die Wurzeln der EFT: drei Welten begegnen sich . . . . .	27
Die Landkarte der EFT: Schritte und Phasen der Veränderung	30
Wirksamkeitsbelege . . . . .	36
Drei Paare . . . . .	38
Tanja und Kilian: Protest gegen Gleichgültigkeit (Protest-Polka)	39
Philipp und Julia: Selbstschutz im Rückzug-Rückzugs-Zyklus (Erstarren und Fliehen) . . . . .	40
Gefangen im gegenseitigen Angriff (Suche den Bösewicht): Sophie (Verfolgerin) und Ella (Rückzüglerin) . . . . .	41
Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick . . . . .	43

<b>Kapitel 2</b>	<b>Schlüsselbestandteile der Veränderung auf der EFT-Landkarte</b>	45
	Vorbemerkung	45
	Klientenbezogene Faktoren	46
	Therapeutische Interventionen	49
	Interventionen mit dem Ziel, Interaktionszyklen nachzuverfolgen und Raum für neue Interaktionen zu schaffen	64
	Die Interventionen in der EFT im Überblick	69
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick	70
<b>Kapitel 3</b>	<b>Liebe als Bindungsbeziehung – ein revolutionär neuer Ansatz</b>	72
	Menschliche Liebe und Bindung	74
	Bindungstheorie in der Praxis – ein Einstieg	75
	Die Eltern-Kind-Beziehung	76
	Was in erwachsenen Bindungsbeziehungen geschieht	80
	Bindungssicherheit verändert das Gehirn	83
	Die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten menschlicher Liebe und Bindung	84
	Die Bindungstheorie als Lotse – ein steiniger Weg	94
	Fazit	100
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick	101
<b>Teil II</b>	<b>Wenn die Bindungsemotionen Alarm schlagen: Deeskalation negativer Zyklen in Phase 1 der EFT</b>	
<b>Kapitel 4</b>	<b>Assessment und Aufbau einer Allianz: Bindungserleben in Schritt 1 und 2</b>	104
	Was die EFT-Therapeutin in Schritt 1 und 2 sieht und hört	105
	Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 1 und 2 tun	110
	Schritt 1: Assessment und Aufbau einer Allianz	111
	Schritt 2: Dem negativen Interaktionszyklus auf der Spur	118
	Wie die EFT-Therapeutin Schritt 1 und 2 umsetzt	126
	Fazit	132
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 1 und 2	132

**Kapitel 5 Die Tyrannei unbeachteter Emotionen: das Auffächern der Emotionen im Veränderungsereignis Deeskalation (Schritt 3 und 4)** ..... 135

Schritt 3 und 4 ..... 136

Emotionen in der EFT ..... 138

Was die EFT-Therapeutin in Schritt 3 und 4 sieht und hört .... 144

Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 3 und 4 tun .... 149

Wie die EFT-Therapeutin Schritt 3 und 4 umsetzt ..... 157

Fazit ..... 158

Die Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 3 und 4 ... 160

**Teil III Emotionen als Motor der Veränderung: die Neugestaltung der Bindung in Phase 2 der EFT**

---

Vorbemerkung zu Teil III ..... 164

Eine grundlegende Veränderung ..... 164

Entscheidende Unterschiede ..... 165

**Kapitel 6 Das Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers«: Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7)** ..... 167

Phase 2: Der Rückzügler geht voran ..... 167

Was die EFT-Therapeutin im Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers« sieht und hört ..... 168

Was EFT-Therapeutin und Partner im Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers« tun ..... 171

Wie die EFT-Therapeutin die Veränderung in Phase 2 begleitet 183

Fazit ..... 189

»Wiedereinbindung des Rückzüglers«: Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 5, 6 und 7 ..... 190



<b>Kapitel 7</b>	<b>Das Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers«:</b>	
	<b>Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7) . . . . .</b>	<b>193</b>
	Was die EFT-Therapeutin im Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers« sieht und hört . . . . .	195
	Was EFT-Therapeutin und Klienten im Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers« tun . . . . .	197
	Die Meta-Perspektive: was Partner und Therapeutin tun . . . . .	208
	Wie die EFT-Therapeutin das Paar darin unterstützt, das »Erweichen des Anklägers« gemeinsam zu gestalten . . . . .	209
	Phase 2 im Überblick . . . . .	210
	»Erweichen des Anklägers«: Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 5, 6 und 7 . . . . .	211
<b>Teil IV</b>	<b>Integration und Konsolidierung</b>	
<hr/>		
<b>Kapitel 8</b>	<b>Phase 3: Sichere Bindung konsolidieren (Schritt 8 und 9)</b>	<b>216</b>
	Was die EFT-Therapeutin in Schritt 8 und 9 sieht und hört . . . .	217
	Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 8 und 9 tun . . . . .	220
	Wie die EFT-Therapeutin zum Gelingen von Phase 3 beitragen kann . . . . .	224
	Fazit . . . . .	226
	Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 8 und 9 . . . . .	226
<b>Kapitel 9</b>	<b>Implementierung und Konsolidierung der EFT-Landkarte von Veränderung . . . . .</b>	<b>228</b>
	Mikromarker impliziter Emotion: das Herzstück des EFT-Veränderungsprozesses . . . . .	229
	Marker der Schritte und Phasen der EFT . . . . .	233
	Marker in Phase 2 . . . . .	248
	Verstehen mittels Felt Sense . . . . .	254
	Der Felt Sense durch die Schritte und Phasen hindurch . . . . .	259
	Fazit . . . . .	259

## Teil V Häufige Hürden in der EFT-Therapie

<b>Einführung in Teil V</b> .....	262
<b>Kapitel 10 Suchtprozesse als Bindungsersatz</b> .....	264
Suchtprozesse – alles eine Frage der Bindung .....	265
Suchtprozesse als Bindungsstörung: auf der Suche nach emotionaler Regulation .....	265
Sucht als motivationsgetriebener Prozess .....	267
Was die EFT-Therapeutin bei aktiven Suchtprozessen sieht und hört .....	270
Was die EFT-Therapeutin bei aktiven Suchtprozessen tut .....	271
Fallbeispiel von Emily mit Janina und Juri .....	273
Fazit .....	277
<b>Kapitel 11 Zerbrochene Bindungen reparieren: Vergebung und Versöhnung mit dem EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen</b> .....	279
Was ist eine Bindungsverletzung? .....	279
Was eine Bindungsverletzung nicht ist .....	281
Bindungsverletzungen in unterschiedlichem Gewand .....	282
Eine klaffende Wunde: Phase-1-Arbeit mit einer offenliegenden Bindungsverletzung .....	283
Das EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen (AIRM) .....	288
Das EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen (AIRM) bei einer in Phase 2 sichtbar werdenden Bindungsverletzung .....	291
Fazit .....	297

<b>Teil VI</b>	<b>Die nächsten Schritte</b>	
	<b>Vorbemerkung zu Teil VI</b> .....	300
<b>Kapitel 12</b>	<b>Das bindungsbasierte Konzept der EFT auf Einzeltherapie erweitern</b> .....	301
	Das Ziel emotionsfokussierter Einzeltherapie .....	305
	Entpathologisieren: Muster der Emotionsregulation .....	306
	Das EFT-Modell therapeutischer Veränderung in der Einzeltherapie .....	310
	Die fünf Moves des EFT-Tangos in der Einzeltherapie .....	315
	Fazit .....	326
<b>Kapitel 13</b>	<b>Ihr zukünftiger Weg mit der EFT</b> .....	328
	Kostbare Perlen .....	329
	Teil der Gemeinschaft werden .....	333
	Im Erleben des EFT-Modells wachsen .....	335
	Ihre nächstmöglichen EFT-Schritte .....	335
	EFT-Haiku .....	337
<b>Dank</b> .....		339
<b>Glossar</b> .....		341
<b>Literatur</b> .....		344

## Vorwort zur englischen Ausgabe von Sue Johnson und Alison Lee

Wir sind fest davon überzeugt, dass dieses Buch zu einer unschätzbaren Quelle für EFT-Therapeuten jeglicher Erfahrungsstufe werden wird. Es gibt Antworten auf die Frage »Wie geht das genau?«, verdeutlicht anhand einer Vielzahl von Fallbeispielen das therapeutische Vorgehen an jedem Punkt des Prozesses und führt die Leser und Leserinnen in das weite Feld der EFT-Begrifflichkeiten ein.

Jeder Schritt und jede Stufe der EFT werden sowohl theoretisch als auch praktisch gut nachvollziehbar und verständlich beschrieben. Dabei geht Lorrie Brubachers Fokus weit über die praktische Anwendung hinaus. Sie füllt den Begriff der experientiellen, d. h. erfahrungsbasierten Therapie mit Leben, zeigt uns, wie wir Klienten in der von Moment zu Moment auftauchenden emotionalen Erfahrung begleiten und wie wir emotionales Engagement zwischen den Partnern fördern. In Kapitel 9 gibt sie ihren Lesern eine wunderbare Übersicht aller Marker, die Therapeuten und Therapeutinnen in ihrer Arbeit mit Emotionen und auf ihrem Weg durch die Schritte und Phasen der EFT als Wegweiser dienen.

Die Inhalte dieses Buchs decken sich mit der »Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie« (Johnson, 2004) und beziehen darüber hinaus aktuelle Forschungsergebnisse und neue Entwicklungen in der EFT mit ein. In einer Vielzahl von Zitaten und Verweisen verbindet Brubacher die Inhalte der EFT mit aktuellen Befunden aus der EFT-Forschung sowie den Originalarbeiten von Bowlby, Coan, Mikulincer und Shaver, den führenden Köpfen der Bindungsforschung.

In einem aufwendigen Prozess ist es ihr gelungen, die intellektuellen und theoretischen Wurzeln der EFT herauszuarbeiten, und als EFT-Therapeutin, Supervisorin und Trainerin zeigt sie sich als hervorragende Expertin. Sie werden den »Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie« mit Genuss lesen!

## **Vorwort zur deutschen Ausgabe von Christine Weiß, Vorsitzende der EFT Community Deutschland**

Die Emotionsfokussierte Therapie nach Sue Johnson fasst endlich im deutschsprachigen Raum Fuß. Seit einigen Jahren lernen Kollegen und Kolleginnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz von ICEEFT<sup>1</sup> zertifizierten Trainern und Supervisoren die Exzellenz der emotionsfokussierten Arbeit kennen; die Methode wird von Paaren zunehmend angefragt und Jahr für Jahr stehen uns mehr Lernressourcen in der deutschen Sprache zur Verfügung. Es ist ein deutschsprachiges EFT-Netzwerk entstanden, das sich seit 2017 als eigener Verband, der EFT Community Deutschland (EFTCD), organisiert, angeschlossen an die Kanadische Mutterorganisation ICEEFT. Wir sind also auch hier endlich am Puls der EFT-Zeit gelangt und damit Teil des renommierten internationalen Netzwerks mit Therapeutinnen aus über vierzig Ländern – Tendenz steigend.

Zu diesem Zeitpunkt sind wir in der EFTCD mehr als hocherfreut, Lorrie Brubachers Buch »Stepping into EFT« – »Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie« jetzt auf Deutsch in unserer Hand halten zu können. Wir danken Vandenhoeck & Ruprecht und der Übersetzerin Ursula Becker für ihre brillant gelungene Arbeit! Wir sind dankbar, dass wir als EFTCD mit unserem Fachlektorat des deutschen Textes einen Beitrag dazu leisten konnten, dass sich die original englische EFT-Fachsprache im Deutschen bestmöglich widerspiegelt.

Ja, wir Menschen brauchen Bindung – das verdeutlicht uns die Bindungswissenschaft seit John Bowlby jedes Jahr mehr. Um es mit Sue Johnson zu sagen: »Wir müssen anerkennen, dass wir mehr sind als Homo sapiens. Wir sind Homo vinculum – wir binden uns an andere. Und diese Verbundenheit ist es, die uns rettet. So war es immer.«<sup>2</sup>

---

1 ICEEFT (International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy) ist die Kanadische EFT-Mutterorganisation mit Sitz in Ottawa, Kanada ([www.iceeft.com](http://www.iceeft.com)).

2 Siehe ICEEFT-Homepage.

Bindung ist der Nährboden der EFT. Sie arbeitet mit ihren Klienten am Kern ihres Menschseins. Sie hilft ihnen, zu wachsen – und wir Therapeuten und Therapeutinnen wachsen gemeinsam mit unseren Klienten. Die EFT hilft Paaren, Familien und Individuen auf den Weg zu sicherer Bindung –, die uns Menschen, so zeigen die revolutionären Ergebnisse der Bindungswissenschaft, gesünder, zufriedener und empathischer macht, die uns auffängt in Zeiten von Schicksalsschlägen und Stressoren im Außen, die unsere Heilungschancen bei Krankheit erhöht und uns länger leben lässt. Auf dem Weg zu sicherer Bindung geht die EFT in das Erfahrbare – sie nutzt die Veränderungskraft der Kernemotionen, sie hilft, neue Erfahrungen zu machen und diese gemeinsam zu reflektieren. Neue, sichere Bindungserfahrungen werden emotional-physiologisch verankert und sind der Motor für das sich umstrukturierende Paarsystem. Mit Brubachers Buch in Ihren Händen lernen Sie verstehen, wie das in und mit EFT geht. Und Brubachers Sprache spricht mehr in uns an als allein unsere kognitive Ebene: An der Seite der imaginierten Therapeutin Emily, die uns durch dieses Buch hinweg an ihrem Lernprozess teilhaben lässt und uns einige ihrer Klientenpaare vorstellt, gelingt es Brubacher, dass wir EFT in uns erleben können. Der Buchtitel »Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie« ist Programm. Dieses Buch lässt Sie die Methode umfassend kennenlernen und weiter vertiefen. Es ist ein Reiseführer durch den Dschungel der paartherapeutischen Arbeit – und darüber hinaus finden Sie ein zusätzliches Kapitel über die emotionsfokussierte Einzeltherapie.

Brubachers Buch unterstützt Sie dabei, eine gute Paartherapeutin oder ein guter Paartherapeut zu werden. Ich selbst habe die englischsprachige Originalausgabe nach deren Erscheinen nahezu »eingeatmet«. Das Fachlektorat der deutschen Übersetzung zusammen mit meinem Mann Hendrik Weiß hat uns EFT noch einmal ein Stück nähergebracht. Jeder Satz, den Sie von Brubacher lesen werden, ist kristallklare EFT. Ich wünsche Ihnen Freude und Wachstum auf Ihrer EFT-Reise und beim Lesen dieses Buches!

Christine Weiß,

Vorsitzende der EFT Community Deutschland (EFTCD) e. V.

## Anmerkung zur deutschen Ausgabe

In der EFT arbeiten wir mit Paaren verschiedener kultureller, religiöser oder nationaler Herkunft, mit gegengeschlechtlichen sowie gleichgeschlechtlichen Paaren. Die Bindungswissenschaft und die Praxis der EFT zeigen uns, dass, wenn Bindung zwischen zwei Liebenden unsicher ist, Bindungsdynamiken unabhängig vom Geschlecht und der Herkunft ähnlich entstehen können. In diesem Buch wird zwischen der männlichen und weiblichen Form so manches Mal gewechselt, um den Lesefluss zu erleichtern. Die Geschlechtszugehörigkeit und damit die Namensgebung sind frei erfunden und ebenso für andere Paarkonstellationen vorstellbar.

Treue Begleiterin durch dieses Buch ist Emily, eine junge EFT-Therapeutin, der wir auf ihrem Weg folgen und die uns teilhaben lässt an ihren Erfahrungen. Aus diesem Grund haben wir uns in diesem Buch durchgängig für die weibliche Form, d. h. »Therapeutin« entschieden und sprechen dabei natürlich alle Geschlechter an.

# Einführung

## Wozu überhaupt ein Einführungsbuch in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)?

Unabhängig davon, ob Sie sich noch ganz am Anfang oder bereits in einer fortgeschrittenen Etappe Ihres EFT-Lernprozesses befinden oder EFT-Therapeutin auf der Suche nach einem Refresher sind – dieses Buch mit seiner umfassenden Darstellung der EFT, einer Vielzahl praktischer Tipps, mutmachenden Gedanken und bindungsbasierten Inspirationen wendet sich an Sie alle. Wie in Kapitel 1 dargestellt, belegt die Verlaufs- und Ergebnisforschung, dass die EFT nicht ohne Grund als das derzeit effektivste Paartherapiemodell bezeichnet wird. Ich möchte Sie mit diesem Buch emotional berühren und anregen und Sie mit der Technik und Kunstfertigkeit von Sue Johnsons (2004) Modell von Veränderung vertraut machen. Mein Anliegen ist es, einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer paartherapeutischen Kompetenz zu liefern und Ihre Fähigkeit zu stärken, sich auf den jeweils gegenwärtigen Moment *in Ihnen* und *in Ihren Klienten* und in der Interaktion *zwischen* den Teilnehmern dieser von Bindungsmomenten geprägten Reise einzustimmen. Die folgenden Kapitelüberschriften geben Ihnen einen Überblick über das, was Sie in diesem Buch erwartet und wovon ich hoffe, dass es Ihre praktische Tätigkeit bereichern wird.

## Eine Theorie der Liebe zwischen Erwachsenen und ihre Bedeutung für die Paartherapie

Die EFT basiert als einziges Paartherapiemodell auf einer klar umrissenen und empirisch bestätigten Theorie der Liebe zwischen Erwachsenen. Das Grundverständnis der EFT, die Liebe zwischen Erwachsenen als Bindungsprozess zu sehen, gibt Orientierung und Antwort auf Fragen wie: Was geschieht in Paarkonflikten? Wo will ich mit diesem Paar eigentlich hin? Wie, auf welche



Weise kann Verbesserung erreicht werden? Eine klar formulierte Theorie der Liebe zwischen Erwachsenen zeigt nicht nur auf, was eine gelingende Liebesbeziehung auszeichnet, sondern gibt Paartherapeuten auch eine Landkarte an die Hand, die den Weg zu diesem Ziel aufzeigt. Ohne eine solche Theorie verlieren sich Therapeuten allzu schnell in einem Dschungel aus Konflikten, Distanzierung, Verletzungen und Verzweiflung und begeben sich auf eine Reise ohne klaren Ziel- und Endpunkt und ohne die Not des Paares zu verstehen, die sich hinter den triggernden äußeren Konfliktherden verbirgt. Ohne eine solche Theorie gleicht Paartherapie einer Reise, deren Ziel im besten Fall die Liebe ist, allerdings ohne ein zuverlässiges Navigationsgerät, das Orientierung auf dem Weg gibt.

Bindungstheorie und Bindungswissenschaft ermöglichen uns ein neues Verständnis der Liebe zwischen Erwachsenen und halten eine zuverlässige Landkarte bereit, um ein System zu verändern, angetrieben durch Bindungsemotionen und -bedürfnisse, die noch keinen adäquaten Ausdruck gefunden haben. Ich werde Ihnen in diesem Buch anhand vieler Fallbeispiele aufzeigen, wie uns die Bindungsbrille helfen kann, auch noch so schwierige und entmutigende Paarinteraktionen unter einem neuen Blickwinkel zu sehen und zu normalisieren. Die Fähigkeit, Paarkonflikte als »Bindungsstress« zu verstehen, gibt Paartherapeuten unterschiedlicher Ausrichtung ein Handwerkszeug an die Hand, das sich vor ihren Augen abspielende, oft völlig irrational erscheinende und die Partner schier verrückt machende Drama zu entpathologisieren und ihm Sinn zu geben.

## **Von der Beziehungskrise zur sicheren Bindung: die Bindungstheorie als Wegweiser**

Neun Schritte, drei Phasen und drei entscheidende Veränderungsereignisse – diese Struktur der EFT kann auf den ersten Blick einschüchternd wirken. Therapeuten, die sich auf den Weg machen, die EFT in ihr therapeutisches Handeln zu integrieren, müssen sich (1) auf ein neues Paradigma der Liebe zwischen Erwachsenen und von Beziehungskonflikten einlassen, (2) die Landkarte der Veränderung verinnerlichen und (3) experientielle, d. h. erfahrungsbasierte sowie systemische Interventionen miteinander verbinden – stets unter der Leitperspektive der Bindungsemotionen als Motor und Endpunkt der Veränderung.

Mit dem Buch »Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie. Paare prozess- und bindungsorientiert durch den Dschungel der Gefühle begleiten« geben wir

Ihnen eine Anleitung an die Hand, die EFT Schritt für Schritt kennenzulernen. Nach einer kurzen und prägnanten Einführung in Johnsons (2004) empirisch belegtes Paartherapiemodell beschäftigt sich dieses Buch vornehmlich mit der praktischen Umsetzung des Modells und wendet sich damit sowohl an erfahrene Paartherapeutinnen auf der Suche nach einem Paradigmenwechsel als auch an junge Psychotherapeuten und graduierte Studierende, die die EFT in ihre klinische Praxis integrieren möchten. Das Buch ist ebenso eine Einladung an Paartherapeuten anderer Therapierichtungen, um neugierig gewissermaßen eine Zehenspitze in EFT-Gewässer einzutauchen und die Wirkung der EFT in der Paartherapie zu erkunden.

## **Im Fokus: Was macht die EFT eigentlich wirksam?**

In der breiten Öffentlichkeit wächst die Erkenntnis, dass Paartherapie mehr sein kann als reine Konfliktbewältigung. Angeregt durch Johnsons (2008, 2013) beliebte und bindungswissenschaftlich fundierte Selbsthilfebücher suchen immer mehr Paare gezielt nach EFT-Therapeuten – Therapeuten, die sie auf ihrem Weg zu neuer Verbundenheit unterstützen können.

Wenn Paartherapeuten in die EFT einsteigen, sind sie fast immer begeistert von der Idee, ihre Aufmerksamkeit von den präsentierten Problemen des Paares zu einem Prozessmodell zu verlagern, das Paare erwiesenermaßen in der Entwicklung einer sicheren Bindung unterstützt. Sie empfinden es als befreiend, ihr bisheriges Bemühen um eine Problemlösung durch die Deeskalation negativer Interaktionszyklen zu ersetzen. Die diesen Zyklen zugrunde liegenden Emotionen werden im therapeutischen Prozess neu bearbeitet, um aus alten Mustern neue Muster stabiler, sicherer Bindung entstehen zu lassen. Unabhängig davon, ob Sie bereits entschlossen sind, diesen bindungsorientierten Paradigmenwechsel mit zu vollziehen oder noch zögern, wird es Ihre therapeutische Praxis bereichern, die Schlüsselemente der EFT kennenzulernen, denen erwiesenermaßen eine entscheidende Funktion im Prozess nachhaltiger therapeutischer Veränderung zukommt (Greenman u. Johnson, 2013). Mein Wunsch und Anliegen ist es, Sie als praktisch Tätige mit Hilfe dieses Buchs in die Lage zu versetzen, die Elemente der EFT nach und nach in Ihre Arbeit zu integrieren. Einige von Ihnen werden damit zuerst etwas experimentieren und noch überlegen, ob sie das Modell komplett annehmen. Andere suchen eher nach Bestätigung und Anleitung, um sich voll und ganz in das Abenteuer EFT stürzen und diese in ihrer Praxis umsetzen zu können.

## Eine experientielle Perspektive

Johnsons bindungsorientiertes Paartherapiemodell hat das Potenzial, die Wahrnehmung dessen, was sich zwischen gestressten Partnern abspielt, zu verändern und eine neue Sicht auf das, was »in einer Psychotherapiesitzung geschieht« (Stern, 2004, S. xiii) zu eröffnen. Die emotionale Sicherheit in einer Bindung zu verändern, geht einzig und allein über korrigierende emotionale Erfahrungen, nicht über Einsicht oder Erklärungen. Stern (2004, S. xiii) zufolge muss »ein Ereignis im gegenwärtigen Moment erlebt werden«, denn – um mit Reichman zu sprechen – der Klient »braucht eine Erfahrung, keine Erklärung« (Ehrenwald, 1976, S. 392). Johnson beschreibt das gern mit den Worten: »Wenn dein Klient nicht emotional engagiert ist, dann tanzt dein Klient nicht mit dir auf derselben Tanzfläche.«

Ein integraler Bestandteil der Wirksamkeit der Schlüsselemente ist die Art und Weise, wie sie umgesetzt werden. Auch wenn es sich bei der EFT um eine Kurzzeittherapie handelt, erfordert der experientielle Zugang ein langsames Vorgehen mit vielen Wiederholungen, stets engagiert und auf das gegenwärtige Erleben der Klienten eingestimmt. Diese schrittweise, fokussierte, akzeptierende und ganz im Moment aufgehende Erfahrung beschreibt gleichzeitig die Art und Weise, wie Therapeuten die EFT erlernen und in ein neues Paradigma eintreten. Um die Schlüsselemente zur Entwicklung langfristig stabiler, sicherer Bindung in Paaren für Sie als Leserschaft lebendig werden zu lassen, finden Sie in diesem Buch Fallbeispiele, die sowohl Klientenprozesse als auch therapeutische Interventionen verdeutlichen. Sie werden auch eine Therapeutin namens Emily kennenlernen, die gerade dabei ist, sich die EFT zu erschließen und die Sie an ihren Erfahrungen und Überlegungen teilhaben lässt. Mit dieser Darstellungsform verbinde ich die Hoffnung, Therapeutinnen unterschiedlichster Ausrichtung für den qualitativen und praktischen Unterschied zwischen EFT-Interventionen und auf den ersten Blick ähnlich erscheinenden Interventionen anderer Methoden zu sensibilisieren.

## Schlüsselbestandteile der Veränderung in der EFT

Drei Veränderungsereignisse kennzeichnen die EFT:

- die Deeskalation in Phase 1,
- die Wiedereinbindung des Rückzüglers
- und das Erweichen des Anklägers in Phase 2.

Die Landkarte der EFT zeigt die grundlegenden Aufgaben auf, die auf diesem Weg zu meistern sind und zu deren Bewältigung die Therapeutin auf ein Set empirisch validierter Interventionen zurückgreifen kann.

Die drei wesentlichen Aufgaben bestehen darin, eine Allianz mit den Partnern aufzubauen, den negativen Zyklus zu deeskalieren und die Bindungsbeziehung neu zu gestalten. Die erforderlichen therapeutischen Interventionen lassen sich in zwei Gruppen mit jeweils unterschiedlicher Zielsetzung einteilen:

- experientielle Interventionen dienen dazu, Zugang zu Emotionen zu ermöglichen und diese Emotionen zu reprozessieren, d. h. neu zu bearbeiten;
- systemische Interventionen helfen, gegenwärtige Interaktionen nachzuvollziehen und mit Hilfe neu zutage tretender zugrunde liegender Emotionen neue Interaktionen zwischen den Partnern zu gestalten.

Diese beiden Gruppen von Interventionen korrespondieren mit zwei für den Therapieerfolg entscheidenden Schlüsselementen: dem Vertiefen des emotionalen Erlebens und verbindenden Interaktionen zwischen den Partnern, in denen Bindungsängste und -bedürfnisse geteilt werden (Greenman u. Johnson, 2013).

Gute Therapeuten konzentrieren sich nicht nur auf die Frage, *was* sie machen, sondern sie achten auch auf das *Wie*. Im *Wie* zeigen sich Stil und Art des Engagements von Therapeuten; ein Aspekt, dem hohe Bedeutung zukommt. In den Interventionen und Veränderungsmomenten, die die Überführung ineffektiver Beziehungsmuster in eine sichere emotionale Beziehung und eine dauerhafte und sichere Bindung gestalten, lassen sich das »Was« und »Wie« des therapeutischen Vorgehens nicht trennen. Experientielle Therapien wie die EFT sind nicht denkbar ohne die Fähigkeit von Therapeuten, sich in jedem Moment emotional mit beiden Partnern zu verbinden und das Engagement zwischen den Partnern zu stärken. Diesen Fähigkeiten kommt die gleiche Bedeutung zu wie der Fähigkeit der Partner, sich den an sie herangetragenen Anforderungen zu stellen und ihrem Innern Ausdruck zu verleihen.

Transkripte und Videos, die die Schlüsselbestandteile der Veränderung sichtbar machen, sind unter [www.stepsintoEFT.com](http://www.stepsintoEFT.com) verfügbar.

## Überblick über dieses Buch

Sich ein neues Paradigma zu erschließen braucht Zeit. Neueinsteiger in die EFT sollten sich deshalb nicht von den komplexen Herausforderungen entmutigen lassen, denen sie auf diesem Weg begegnen werden. Diesen Herausforderungen steht eine von Therapeuten als beeindruckend erlebte Veränderung ihres the-

rapeutischen Selbstverständnisses entgegen. Sie beschreiben ihre wachsende Empathie und geben an, den therapeutischen Prozess zunehmend als Gemeinschaftswerk zu betrachten (Conrad, 2015; Sandberg u. Knestel, 2011). Dem Bedürfnis vieler Therapeuten entsprechend, schrittweise und mit Bedacht in die EFT einzusteigen, gebe ich zunächst einen Überblick über die Interventionen und beschreibe erwachsene Liebe aus der Bindungsperspektive, *bevor* ich die Umsetzung detailliert in allen Schritten und Phasen aufzeige.

In den Kapiteln 4 bis 8 skizziere ich die einzelnen Schritte des EFT-Prozesses und orientiere mich dabei an folgenden Fragen:

- Was *sieht* und *hört* die EFT-Therapeutin? Wie leitet die Bindungstheorie als Theorie der erwachsenen Liebe Therapeuten in ihrer Wahrnehmung und Resonanz? Ich erforsche Beziehungskrisen als Dramen unsicherer Bindung bzw. »Schmerz von Unverbundenheit« und identifiziere den Samen für Sicherheit und Hoffnung, enthalten in den Sehnsüchten und Bedürfnissen von Partnern nach gegenseitiger Zugewandtheit.
- Was *tun* EFT-Therapeutin und Klienten? Um diese Frage zu beantworten, beschreibe ich das therapeutische Vorgehen anhand der sich stellenden Aufgaben und der Interventionen – in jedem Schritt in jeder Phase. Ich unterziehe auch den Prozess der Klienten einer genauen Untersuchung. EFT kann nur als gemeinsamer Prozess verstanden werden; aus diesem Grund müssen Therapeuten nicht nur wissen, was sie bei jedem Schritt zu tun haben, sondern auch, was ihre Klienten tun.
- *Wie* setzt die EFT-Therapeutin diese Aufgaben und Interventionen um? Ich beschreibe ganz genau, auf welche Art und Weise Therapeuten ihr Handwerk ausüben. EFT ist sowohl Kunst als auch Wissenschaft. Um beidem gerecht zu werden, müssen sich Therapeuten nicht nur permanent der Einzigartigkeit jeder Paarbeziehung öffnen und in jedem Moment mit beiden Partnern mitschwingen, sondern auch eingestimmt bleiben in das eigene Erleben sowie den interpersonalen Raum zwischen ihnen.

In Kapitel 9 gebe ich Ihnen eine weitere Hilfe an die Hand, um die Schlüsselbestandteile der Veränderung in der EFT zu integrieren und zu konsolidieren: einen Überblick der Marker, um der EFT-Landkarte zu folgen. Darüber hinaus gehe ich der Frage nach, wie Sie Ihren »Felt Sense«<sup>3</sup> dazu nutzen können, diesen Markern zu folgen. Die Kapitel 10 bis 12 beschäftigen sich mit speziell-

3 Felt Sense: Bezeichnung für ein Körpergefühl, das eine Bedeutung hat. Unsere Emotionen drücken sich im Körpergefühl, im Felt Sense aus und spiegeln damit ein sogenanntes inneres Wissen.

len Situationen wie der Arbeit im Suchtkontext, der Überwindung beziehungs-spezifischer Bindungsverletzungen und der Anwendung der EFT in der Einzeltherapie. Das Buch schließt in Kapitel 13 mit einer Zusammenfassung der Perlen der EFT-Weisheit und Vorschlägen zur Gestaltung Ihrer nächsten EFT-Schritte.

Ich wünsche mir, dass das Lesen dieses Buches Sie anregt, Schritt für Schritt die EFT in ihr therapeutisches Selbstverständnis zu integrieren und zu einer Bereicherung Ihrer paartherapeutischen Praxis werden zu lassen. Auf diese Weise können Sie sich auf eine lebenslange Entdeckungsreise durch das Wissen und die Kunst aufmachen, mit denen Sie Verbundenheit und sichere Bindung mit Paaren in Krisen erschaffen. Sie werden jeden einzelnen Klienten und jedes einzelne Paar in einen Veränderungsprozess begleiten, der nur ein Ziel kennt: effektive Abhängigkeit (Bowlby, 1988), unabdingbare Voraussetzung für das Überleben und Gedeihen aller Säugetiere, oder – wie Bowlbys Schüler es später formulierten – optimale Abhängigkeit (Feeney, van Fleet u. Jakubiak, 2015). Aber nicht nur Ihre Paare werden davon profitieren, sondern auch Sie. Forschungsarbeiten zum Lernprozess in der EFT belegen, dass Sie damit rechnen können, in Ihrer therapeutischen Arbeit sicherer und in Ihren persönlichen Beziehungen einfühlsamer und vertrauensvoller zu werden (Conrad, 2015; Sandberg u. Knestel, 2011).

EFT anzuwenden bedeutet, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Angeregt durch ein Interview mit dem langjährigen Songschreiber Paul Simon auf einer elektronischen Mailingliste zog ein EFT-Therapeut (Ogner, 2015) einen Vergleich zwischen Simon und Therapeuten, die EFT praktizieren. Simon gab in diesem Interview an, dass er sich allein durch das Praktizieren seiner Kunst ständig weiterentwickle. Ogner zufolge entspricht das einer Erfahrung, die auch EFT-Therapeuten machen: das Praktizieren ihrer Kunst bringt sie in einen steten Prozess der Weiterentwicklung. »Allein durch die jahrzehntelange Beschäftigung mit der Frage, wie du ein Gespür für die passenden und nicht passenden Worte entwickeln kannst, wie sich Rhythmus und Melodie einsetzen lassen ... alleine dadurch lernst du es – indem du es tust.« Sue Johnsons Antwort auf den Beitrag des Kollegen auf der Mailingliste lautete:

Genau das ist es, was ich an meiner Arbeit so liebe – es beschreibt genau mein Gefühl in der Arbeit – wenn ich mir im Kontakt mit einem neuen Paar oder einem Einzelklienten sage – »faszinierend« und »und jetzt?«. Durch meine Liebe zum Prozess bewahre ich mir die Leidenschaft.

Sollte sich das EFT-Modell als für Sie passend erweisen, dann könnte es Sie beruhigen, zu hören, dass es genau diese Begeisterung und die Loyalität des

Therapeuten zum Therapiemodell ist, die wesentlich zum Erfolg von Therapien beitragen (Blow, Sprenkle u. Davis, 2007). Möge Ihre Reise durch dieses Buch zu einem inspirierenden Abenteuer werden!

# Teil I

---

## **Emotionsfokussierte Paartherapie: Liebe als Bindungsprozess**



# Kapitel 1

---

## Einführung in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)

Liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch lade ich Sie zu einer Entdeckungsreise in die Welt der emotionsfokussierten Paartherapie ein. Auf dieser Reise wird uns eine Begleiterin zur Seite stehen: Emily, eine Kollegin, die gerade ihre ersten Erfahrungen mit der EFT sammelt. Ich beginne dieses Kapitel mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der EFT, bevor ich die einzelnen Schritte und Phasen des EFT-Konzepts zur Begleitung von Veränderungsprozessen – im Folgenden als Landkarte der EFT bezeichnet – skizziere und den aktuellen Stand der Forschung zur Wirksamkeit der EFT darstelle. Nach dieser theoretischen Einführung lernen Sie am Ende des 1. Kapitels drei verschiedene Paare kennen, die Emilys beruflichen Alltag prägen. Diese drei Paare werden uns auf unserer Entdeckungsreise durch die einzelnen Schritte und Phasen der EFT immer wieder begegnen.

Es ist Dienstagmorgen, wirbelnde Herbstblätter fallen auf die Straße und Emily ist auf dem Weg zur Arbeit. In Gedanken ist sie schon bei Tanja und Kilian, dem Paar, mit dem sie heute als erstes arbeiten wird. Die Arbeit mit den beiden macht ihr viel Freude. Das Paar ist in einem klassischen Bindungstanz gefangen: Tanja in der Position der Verfolgerin/Anklägerin und Kilian als Rückzügler/Verteidiger. Im Anschluss daran wird sie Philipp und Julia, ein weiteres Paar, treffen. Auch wenn sie es sich nur ungern eingesteht, bereiten ihr diese beiden im Gegensatz zu Tanja und Kilian doch gewisse Bauchschmerzen. Auf den ersten Blick wirken sie ganz ruhig und beschreiben ihre Beziehung eigentlich eher positiv. Aber unter dieser ruhigen Oberfläche ahnt sie bei Julia so etwas wie Zerbrechlichkeit und bei Philipp einen kaum wahrnehmbaren Schutzwall. Emily empfindet es als besondere Herausforderung, bei ihrer Arbeit mit diesem Paar – beide sind tapfere Traumaüberlebende – den Bindungsfokus der EFT nicht zu verlieren. Dass Julia vor Kurzem auf Philipps extensiven Pornokonsum stieß, macht es nicht gerade leichter. Darüber hinaus nehmen beide am Zwölf-Schritte-Programm (*der Anonymen Alkoholiker, Anm. d. Ü.*) teil, was die Konzentration auf Bindung manchmal zusätzlich erschwert.

Das alles geht Emily durch den Kopf, bevor ihre Gedanken zu dem Paar wandern, das sie direkt nach der Mittagspause das erste Mal treffen wird. Diese Gedanken werden wie bei jedem neuen Paar, das sie kennenlernt, von einem vertrauten Herzklopfen begleitet.

Sie ahnen es vermutlich schon: Keines dieser beschriebenen Paare existiert in der Realität. Aber alle drei Fälle basieren auf einem reichen Erfahrungsschatz und stehen stellvertretend für viele Paare, denen Sie begegnen werden. Ihre Beschreibung wurde so verfremdet, dass kein Rückschluss auf konkrete Personen möglich ist. Sollten Ihnen das eine oder andere Paar trotzdem bekannt vorkommen, dann gibt es dafür eine einfache Erklärung: Bindung ist universell.

In Emily begegnet uns eine engagierte und passionierte Paartherapeutin, die sich regelmäßig im Zentrum des heftigen Gefühlschaos zwischen zwei Partnern wiederfindet. Die aus der Unterschiedlichkeit der Partner resultierende Heftigkeit der Gefühle bringt auch Emily von Zeit zu Zeit aus ihrer emotionalen Balance. Dann kann sie dem Druck und der Erwartung ihrer Klienten, anscheinend unlösbare Konflikte nun endlich zu lösen und die mit Händen greifbare Spannung aus Konfliktthemen wie der Schwiegerfamilie, Kindererziehung, Arbeitszeiten, fehlender sexueller Intimität oder kürzlich entdeckten Affären zu nehmen, kaum widerstehen. In solchen Momenten kommt sie sich wie ein Eindringling vor, der in ein Wespennest voller Geheimnisse, Wut, Gleichgültigkeit, Ekel, vergeblicher Annäherungsversuche, Vorwürfe und Gegenangriffe sticht. Beruhigung kehrt erst ein, wenn sie das sich vor ihren Augen abspielende, verzweifelte emotionale Drama in einen Bindungsrahmen stellt. Dann fühlt es sich an, als würde ein kühler Windhauch durch das offene Fenster wehen und die aufgeheizte Atmosphäre abkühlen. In dem Moment, in dem sie das Geschehen durch die Bindungsbrille betrachtet, stimmt sie sich auf die Melodie des Paares ein; die Töne, die sie hört, formen sich zu einem Lied, das von dem tiefen Wunsch handelt, sicher gebunden und angenommen zu sein. Jetzt hört sie hinter dem erbitterten Streit eines Paares über den misslungenen letzten Familienurlaub die verzweifelte Bitte der einen Seite, die endlosen Vorwürfe und Forderungen zu stoppen, und sieht, wie verzweifelt die andere Seite um emotionales Engagement und Nähe kämpft.

Auch wenn Emily erst seit Kurzem emotionsfokussiert arbeitet, erlebt sie schon jetzt die befreiende Wirkung der entpathologisierenden Sicht, die der Bindungsrahmen all den Dramen gestresster Paare verleiht. Nur zur Genüge hat sie in der Vergangenheit in ihrer Praxis die kurze Halbwertszeit der Kommunikationstechniken und Problemlösungsstrategien erlebt, die sie Paaren vermittelt hat. In der Praxis, vor ihren Augen, funktionierte ja manches richtig gut. Aber nur zu schnell kochten