


E-Book inside



James L. Furrow, Gail Palmer, Susan M. Johnson,  
George Faller & Lisa Palmer-Olsen

# Emotionsfokussierte Familientherapie

REIHE FACHBUCH • Emotionsfokussierte Familientherapie

 Junfermann

James L. Furrow, Gail Palmer, Susan M. Johnson, George Faller & Lisa Palmer-Olsen  
**Emotionsfokussierte Familientherapie**



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

JAMES L. FURROW, GAIL PALMER, SUSAN M. JOHNSON,  
GEORGE FALLER & LISA PALMER-OLSEN

# EMOTIONSFOKUSSIERTE FAMILIENTHERAPIE

Aus dem Englischen von  
Elisabeth Vorspohl

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2022



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2022
Copyright der Originalausgabe	© 2019 Taylor & Francis
Coverfoto	© Valua Vitaly ( <a href="https://stock.adobe.com">https://stock.adobe.com</a> )
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
	Die Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel <i>Emotionally Focused Family Therapy: Restoring Connection and Promoting Resilience</i> bei Routledge, einem Imprint der Taylor und Francis Gruppe, erschienen.
	All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC.
Übersetzung	Elisabeth Vorspohl
Fachliche Beratung	Christine und Hendrik Weiß
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist  
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-7495-0340-7

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.*

ISBN 978-3-7495-0341-4 (EPUB), 978-3-7495-0343-8 (PDF),

978-3-7495-0342-1 (EPUB für Kindle).

# Inhalt

Einführung .....	13
<b>TEIL I: THEORIE UND PRAXIS.....</b>	<b>21</b>
<b>1. Emotionsfokussierte Familientherapie .....</b>	<b>23</b>
1.1 Untersuchung der Emotionsfokussierten Familientherapie .....	24
1.2 Emotionsfokussierte Therapie – Übersicht der Prinzipien und Vorgehensweisen.....	26
1.2.1 EFT-Prinzipien.....	26
1.2.2 EFT-Anwendung.....	30
1.3 Unterschiede zwischen der EFT für Paare und der EFFT.....	34
1.3.1 Verantwortung der Eltern .....	35
1.3.2 Entwicklungsbedingte Unterschiede.....	36
1.3.3 Generationelle Einflüsse .....	39
1.3.4 Therapieprozess.....	40
1.4 EFFT – Weiterentwicklung des Modells.....	41
1.4.1 EFFT-spezifische Betonungen und Annahmen .....	41
1.4.2 EFFT-Innovationen in der Familientherapie.....	45
1.5 Zusammenfassung .....	49
1.6 Literatur .....	49
<b>2. Familien und Emotion – gemeinsam die Sprache der Bindung sprechen ....</b>	<b>53</b>
2.1 Bindung und familiensystemische Theorien.....	53
2.2 Bindung und Familientherapie.....	56
2.3 Bindungsorientierte Ansätze in der Familientherapie.....	58
2.3.1 Bindungsfokussierte Familientherapie / Dyadische Entwicklungspsychotherapie .....	58
2.3.2 Bindungsbasierte Familientherapie .....	59
2.3.3 Beiträge und Überlegungen zur EFFT-Praxis.....	61
2.4 EFFT und die Arbeit mit Familien und Emotion.....	82
2.5 Zusammenfassung .....	86
2.6 Literatur .....	87

<b>3.</b>	<b>Der Veränderungsprozess in der EFFT</b> .....	91
3.1	EFFT-Phasen der Veränderung .....	93
3.1.1	Phase 1 – Stabilisierung und Deeskalation von Familiendistress .....	94
3.1.2	Phase 2 – Umstrukturierung der Bindung in Familieninteraktionen .....	100
3.1.3	Phase 3 – Konsolidierung sicherer Bindungen.....	104
3.2	EFFT-Assessment und Entscheidungen im Therapieprozess.....	105
3.3	EFFT-Entscheidungsrahmen .....	107
3.4	Verlauf der Sitzung – der EFT-Tango.....	112
3.4.1	Spiegeln des gegenwärtigen Prozesses.....	112
3.4.2	Affektelemente zusammenfügen und vertiefen .....	113
3.4.3	Choreografieren engagierter Begegnungen .....	114
3.4.4	Prozessieren der Begegnung .....	115
3.4.5	Integrieren und Validieren.....	116
3.5	Zusammenfassung .....	116
3.6	Literatur .....	117
<b>TEIL II: PHASEN UND SCHRITTE</b> .....		119
<b>4.</b>	<b>Therapeutisches Bündnis und Assessment der Familienmuster</b> .....	121
4.1	Therapeutisches Bündnis und Assessmentziele .....	121
4.2	Zugangspunkte .....	122
4.3	Therapeutische Praktiken und Interventionen .....	124
4.3.1	Herstellung von Bündnissen in der Familie.....	125
4.3.2	Beurteilung der Verfügbarkeit in der Familie.....	126
4.3.3	Einstimmung auf das emotionale Klima .....	127
4.3.4	Nachverfolgen negativer Muster.....	127
4.4	EFT-Interventionen .....	128
4.4.1	Spiegeln .....	128
4.4.2	Validieren.....	129
4.4.3	Evokative Fragen und Aussagen.....	130
4.4.4	Umdeuten .....	131
4.5	Therapeutisches Bündnis und Assessment.....	132
4.5.1	Erste Familiensitzung .....	132
4.5.2	Assessmentsitzung mit den Eltern .....	133
4.5.3	Geschwisterassessment.....	139
4.5.4	Selbstberichte als Assessmentressource .....	140

4.6	Kontraindikationen und Schweigepflicht .....	140
4.7	Entscheidungsrahmen der EFFT und Therapieplanung.....	141
4.7.1	Nachverfolgen der Familienmuster .....	142
4.7.2	Fallbeispiel .....	144
4.8	Zusammenfassung .....	150
4.9	Literatur .....	151
<b>5.</b>	<b>Beziehungsblockaden durcharbeiten</b> .....	<b>153</b>
5.1	Ziele der Schritte 3 und 4 in der EFFT .....	154
5.2	Zugangspunkte .....	154
5.3	Beziehungsblockaden und Familienmuster.....	156
5.3.1	Unsicherheit in der Familie und emotionale Sackgasse.....	157
5.3.2	Identifizierung von Beziehungsblockaden.....	158
5.3.3	Fallbeispiel für Beziehungsblockaden .....	162
5.4	Mit Beziehungsblockaden arbeiten.....	166
5.4.1	EFT-Interventionen .....	167
5.4.2	Beziehungsblockaden und Offenheit der Eltern .....	173
5.5	EFFT und der Prozess der Phase 1 .....	175
5.5.1	EFT-Tango und Phase 1 .....	176
5.5.2	Fallbeispiel – Phase 1.....	178
5.5.3	Assessment und Bündnis .....	180
5.6	Zusammenfassung .....	188
5.7	Literatur .....	189
<b>6.</b>	<b>Die Arbeit mit der Verletzlichkeit der Familie</b> .....	<b>191</b>
6.1	Ziele für Schritte 5 und 6.....	191
6.2	Zugangspunkte .....	193
6.3	Erforschen der Verletzlichkeit des Kindes und Förderung der elterlichen Akzeptanz.....	197
6.3.1	Übergang zu Phase 2.....	197
6.3.2	Förderung der Offenheit der Eltern .....	199
6.3.3	Verschiebung des Fokus auf die Verletzlichkeit des Kindes .....	200
6.3.4	Die Akzeptanz der Eltern fördern.....	202
6.4	EFT-Interventionen in den Schritten 5 und 6 .....	205
6.4.1	Evokative Interventionen.....	206
6.4.2	Prozessierende Interventionen .....	207



6.5	Fallbeispiele .....	209
6.5.1	Fallbeispiel – Durcharbeiten des Empathieversagens .....	209
6.5.2	Fallbeispiel – Durcharbeiten einer Bindungsverletzung .....	217
6.6	Zusammenfassung .....	224
6.7	Literatur .....	226
<b>7.</b>	<b>Umstrukturieren der Bindungs- und Fürsorgereaktionen .....</b>	<b>227</b>
7.1	Ziele des 7. Schritts .....	228
7.2	Zugangspunkte .....	228
7.3	Umstrukturierende Interaktionen .....	230
7.4	EFT-Interventionen in Schritt 7 .....	234
7.4.1	Evokative Interventionen.....	235
7.4.2	Prozessierende Interventionen .....	236
7.4.3	Schritt 7 – Fallbeispiel.....	237
7.5	Erweiterung des Einflusses auf die Familie .....	244
7.6	Zusammenfassung .....	248
7.7	Literatur .....	250
<b>8.</b>	<b>Konsolidierung der Sicherheit im Familiensystem .....</b>	<b>251</b>
8.1	Ziele in Phase 3.....	252
8.2	Zugangspunkte .....	252
8.3	Schritt 8 – neue Lösungen finden.....	253
8.4	Schritt 9 – Konsolidierung sicherer Zyklen .....	256
8.4.1	Veränderungen des Familienklimas.....	256
8.4.2	Veränderung der Familienidentität .....	257
8.4.3	Bindungsrituale.....	258
8.5	EFT-Interventionen und Konsolidierung .....	259
8.5.1	Evokative Interventionen.....	259
8.5.2	Prozessierende Interventionen .....	260
8.6	Schritt 9 – Fallbeispiel.....	261
8.7	Beendigung.....	263
8.7.1	EFT-bezogene Bereicherungsprogramme.....	264
8.7.2	HMT / LMG-Fallbeispiel.....	265
8.8	Zusammenfassung .....	267
8.9	Literatur .....	268

<b>TEIL III: DIE KLINISCHE REALITÄT ERFORSCHEN.....</b>	<b>271</b>
<b>9. Fallbeispiel – EFFT und die Therapie einer internalisierenden Störung .....</b>	<b>273</b>
9.1 Tina Baxter und ihre Familie:	
„Wir sind nicht auf derselben Wellenlänge“ .....	274
9.1.1 Phase 1 – Assessment .....	274
9.1.2 Erste Familiensitzung .....	276
9.1.3 Elternsitzung .....	280
9.1.4 Zweite Familiensitzung.....	280
9.1.5 Phase 2 – Umstrukturierung der Beziehungen.....	286
9.2 Abschluss .....	297
9.3 Literatur .....	298
<b>10. Fallbeispiel – EFFT und die Therapie einer externalisierenden Störung .....</b>	<b>299</b>
10.1 Die Therapie einer externalisierenden Störung.....	300
10.2 Sal: „Alle sind wütend“ .....	303
10.2.1 Phase 1 – Stabilisierung und Deeskalation.....	303
10.2.2 Phase 2 – Umstrukturierung der Beziehungen.....	318
10.2.3 Familiensitzung .....	326
10.3 Abschluss .....	327
10.4 Literatur .....	328
<b>11. Fallbeispiel – EFFT und die Arbeit mit Patchworkfamilien:</b>	
<b>„Zusammengewürfelt, ohne zusammenzuwachsen“ .....</b>	<b>329</b>
11.1 Die Arbeit mit Patchworkfamilien.....	329
11.2 Häufige Schwierigkeiten .....	331
11.2.1 Komplexe Struktur .....	331
11.2.2 Stieffamilien und Verlusterfahrungen.....	332
11.2.3 Stiefeltern-Stiefkind-Beziehung.....	333
11.2.4 Aufbau neuer Elternbündnisse .....	334
11.2.5 Stärkung der Paarbindung .....	335
11.3 EFFT und Stieffamilien .....	335
11.4 EFFT-Veränderungsprozess und Stieffamilien .....	339

11.5	Fallbeispiel – Familie Temple: „Wir haben uns genug verändert“ .....	340
11.5.1	Assessment.....	340
11.5.2	Fallkonzeptualisierung.....	341
11.5.3	Phase 1 – Stabilisierung und Deeskalation.....	342
11.5.4	Phase 2 – Umstrukturierung der Beziehungen.....	346
11.5.5	Phase 3 – Konsolidierung.....	352
11.6	Abschluss .....	353
11.7	Literatur .....	354
<b>12.</b>	<b>Fallbeispiel – EFFT und traumatischer Verlust .....</b>	<b>357</b>
12.1	Trauma und Familienbeziehungen.....	358
12.2	EFT-Therapie und traumatische Ereignisse.....	359
12.2.1	Veränderungsprozess in der EFFT und traumatische Erfahrungen .....	360
12.2.2	Stabilisierung – Förderung von Sicherheit und Berechenbarkeit.....	361
12.2.3	Beurteilung der Sicherheit und der Traumageschichte.....	362
12.2.4	Prozessieren der Erfahrung und Förderung der Vorhersagbarkeit .....	363
12.3	Fallbeispiel – Simon: „Niemand spricht seinen Namen aus“ .....	365
12.3.1	Phase 1 – Stabilisierung und Deeskalation.....	366
12.3.2	Phase 2 – Umstrukturierung der Beziehungen .....	373
12.3.3	Phase 3 – Konsolidierung.....	379
12.4	Abschluss .....	380
12.5	Literatur .....	380
<b>Epilog</b>	.....	<b>383</b>
<b>Anhang:</b>		
<b>Anwendung der EFT-Phasen und -Schritte auf die Familientherapie .....</b>		<b>391</b>
<b>Index .....</b>		<b>395</b>
<b>Über die Autoren .....</b>		<b>399</b>

Mit dem Kauf dieses Buchs erhalten Sie gratis eine Livesitzung mit der Autorin Gail Palmer als Video (Englisch mit deutschen Untertiteln).

Um an Ihr kostenloses Download zu kommen, rufen Sie bitte diese Website auf:

➔ <https://www.efft.de>

Nutzen Sie dann den auf der ersten Seite des Buchs eingedruckten Code, der zum Download einer E-Book-Ausgabe berechtigt. Der Code hat hier ausnahmsweise eine Doppelfunktion: Seine Nutzung zum Download des Videos hat keinen Einfluss auf Ihre Berechtigung zum Download eines E-Books.

Wenn <https://www.efft.de> sich geöffnet hat, klicken Sie → *Code einlösen*. Geben Sie dann den Code in das dafür vorgesehene Feld ein und klicken Sie → *Code anwenden*. Nach Eingabe Ihres Namens und Ihrer E-Mail-Adresse, dem Zustimmung der AGBs und Klicken auf → *Bestellen* erhalten Sie den kostenfreien Download-Link an Ihre E-Mail-Adresse.

Bitte beachten Sie, dass der Code für Sie personalisiert wird und nur 24 Stunden zum Download der Livesitzung gültig ist. Die Datei müssen Sie zunächst auf Ihrem Computer speichern, bevor Sie sie auf ein mobiles Endgerät überspielen können.

Bei allen Fragen rund um den Download des Videos wenden Sie sich bitte an [infoteam@eft-center-hannover.de](mailto:infoteam@eft-center-hannover.de).



# Einführung

Die Emotionsfokussierte Familientherapie (EFFT) fördert aktiv die Entwicklung und Erneuerung von Bindungsbeziehungen in Familien, die durch emotionale Distanz und durch Distress infolge anhaltender Beziehungskonflikte und -verletzungen geprägt sind. EFT-Therapeuten streben danach, solche problematischen Muster, die häufig die Sicherheit und das Wohlbefinden einer Familie untergraben, zu verändern. Orientiert an empirisch bewährten Vorgehensweisen werden Eltern-Kind-Beziehungen durch neue Vertrauens- und Verletzlichkeitserfahrungen neu definiert. Die flexible Verbundenheit und Responsivität, die Familien brauchen, um gesunde emotionale Bindungen aufrechterhalten zu können, werden wiederhergestellt.

Der EFFT-Praxis liegen Jahrzehnte psychotherapeutischer Forschung zugrunde, die gezeigt hat, dass das gemeinsame emotionale Erleben ein starker Katalysator der Weiterentwicklung und therapeutischen Veränderung ist. Pioniere der Emotionsfokussierten Paartherapie (Johnson 2020 [2004]) und der Emotionsfokussierten Therapie (Greenberg 2002) konnten den Erfolg emotionsfokussierter Therapien bei Depression und Angst im Erwachsenenalter und bei Schwierigkeiten in Paarbeziehungen wiederholt empirisch belegen. Susan Johnson hat die Anwendung der EFT für Paare erstmals in ihrem Buch *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy* (Johnson 1996; deutsch: *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen*. Überarbeitete Neuauflage, 2021) erforscht. Sie stellte fest, dass die Theorie und die Interventionen der EFT für Paare mit ähnlichem Erfolg auch in der Arbeit mit schwierigen Familienbeziehungen angewendet werden können. Belegt wurde dies durch eine Pilotstudie, die die Effektivität der EFFT mit bulimischen Heranwachsenden und ihren Eltern testete (Johnson, Maddeaux & Blouin 1998). Weiterentwicklungen der Methode werden in der 2. Auflage von *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection* und in *Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook* (Johnson et al. 2005) beschrieben.

Der in diesem Buch beschriebene klinische Prozess beruht auf den Grundsätzen der Emotionsfokussierten Therapie, die im Wesentlichen in *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie* (Johnson 2021 [2004]), *Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook* (Johnson et al. 2005) sowie in *Bindungstheorie in der Praxis* (Johnson 2020 [2019]) dargelegt wurden. Johnson und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beleuchten drei Grundprinzipien, die den Beitrag der Bindungstheorie zu diesem relationalen Veränderungsmodell illustrieren, das sich in der Arbeit mit Paaren wie auch mit Familien bewährt hat (Johnson, Lafontaine & Dalgleish 2015). Diese Prinzipien spiegeln sich in Zusammenfassungen der Strategien bindungsba-

sierter Therapieverfahren wider, die in verschiedenen Therapien und psychoedukativen Verfahren zum Einsatz kommen, an denen sich Kliniker bei der Arbeit mit Heranwachsenden und ihren Familien orientieren (z. B. Kobak, Zajac, Herres et al. 2015; Steele & Steele 2018).

- *Die Therapeutin<sup>1</sup> als Bindungsperson und Unterstützerin der Exploration.* Die Therapeutin ist emotional responsiv und verfügbar und geht auf jeden Klienten ein, indem sie die Art und Weise, wie er seinen Beziehungsdistress erlebt, anerkennt und validiert. Bindungsprozesse geben den Fokus und die Qualität ihres Bündnisses mit Paaren und Familien vor. In der EFT fungiert die Therapeutin als Prozessberaterin mit der Aufgabe, eine sichere Basis bereitzustellen, von der aus grundlegende Erfahrungen und Bedürfnisse erforscht werden können, die in Beziehungskrisen oft nicht anerkannt oder vernachlässigt werden. Kobak et al. (2015) beleuchten die Rolle der Therapeutin als Modell sicheren Bindungsverhaltens in bindungsgestützten Therapien. Ihre auf die Familie abgestimmte Fähigkeit, Verletzungen und empathische Unzulänglichkeiten in innerfamiliären Beziehungen zu beobachten, zu spiegeln und zu untersuchen, unterstützt die individuelle Exploration des Selbst und anderer Menschen auf adaptiveren emotionalen Ebenen, die der Bedeutsamkeit dieser Beziehungen entsprechen. In der EFFT ist die Rolle der EFT-Therapeutin durch die zentralen Elemente einer sicheren Verbindung definiert: Ansprechbarkeit, Responsivität und emotionales Engagement (Johnson 2020).
- *Bindung und Emotion als Katalysatoren der Veränderung.* Der EFT-Therapeut benutzt die Linse der Bindungstheorie, um Beziehungsprozesse zu lenken und zu organisieren. Als hochrangiges Informationssystem, das die Verhaltensweisen, Zuschreibungen und Erfahrungen von Partnern und Familienmitgliedern sowie die Verbindungen, die sie suchen, maßgeblich prägt, sind Emotionen von größter Bedeutung. Der Therapeut nutzt diese Erfahrungen als einzigartige Ressource, um emotionales Erleben zu regulieren, indem er die mit Beziehungsdistress einhergehenden Erfahrungen normalisiert und validiert. Die Bindungstheorie dient als logische und verlässliche Orientierungshilfe, die solche extremeren emotionalen Reaktionen verstehen hilft. Das heißt, Beziehungsprobleme werden verständlich, indem sie als reaktive Muster in einem Bindungsrahmen betrachtet werden, in dem vorhersehbare Reaktionen auf Trennungsängste fehlregulierte emotionale Reaktionen (z. B. Urängste) nach sich ziehen.

---

1 Der folgende Text meint das weibliche, das männliche und das diverse Geschlecht gleichermaßen, aufgrund der Lesbarkeit werden die weibliche und die männliche Form im lockeren Wechsel verwendet. Der Verlag bittet um Verständnis.

Kobak et al. (2015) verweisen auf die vorrangige Bedeutung, die dem Prozessieren von Emotionen und dem Bindungsnarrativ für die Veränderung der Beziehungen zwischen Heranwachsenden und ihren Eltern zukommt. Die Autorisierung eines „Sicherheitsskripts“ definiert das Vertrauen Jugendlicher in die Verfügbarkeit ihrer Eltern, das durch die Bearbeitung primärer emotionaler Erfahrungen geschaffen wird. Das Durcharbeiten dieser vulnerableren Emotionen dient der Familie als Motivation und Ressource, um ein sichereres Muster oder einen „sicheren Zyklus“ zu entwickeln. In der EFT ist die Emotion sowohl Ziel als auch Agens der Veränderung (Johnson 2021 [2004]), und in der EFFT zielt die Therapeutin auf die tieferen, den Beziehungsblockaden zugrunde liegenden Emotionen und benutzt sie als Motivation und als Möglichkeit, um durch Enactments der bindungsrelevanten Bedürfnisse eines Kindes Vertrauen in die Verfügbarkeit seiner Eltern aufzubauen. Johnson (2020 [2019]) hat diese Gespräche als „Halt-mich-fest-Gespräche“ bezeichnet, in denen Paare und Familien durch responsives emotionales Engagement sichere Bindungen wiederherstellen können.

- *Korrigierende emotionale Erfahrungen.* Die Bindungstheorie bildet die Grundlage für die Definition von Beziehungswiederaufbau, Heilung und Weiterentwicklung. Die Umstrukturierung der emotionalen Bindungen in Paar- und Familienbeziehungen folgt einem klaren Verständnis der mit gefühlter Sicherheit einhergehenden relationalen Prozesse, z. B. Ansprechbarkeit, Responsivität und emotionales Engagement. In der EFT führen spezifische Interventionen, die durch das Erschließen, Prozessieren und In-Dienst-Nehmen bindungsrelevanter Emotionen und Bedürfnisse starre Positionen umstrukturieren, zu einer Veränderung des individuellen Erlebens. Gleichzeitig entsteht ein neuer Kontext, der als Katalysator der Weiterentwicklung wirkt (Mikulincer & Shaver 2016) und die Resilienz stärkt (Wiebe & Johnson 2017).

In bindungsbasierten Therapien (ABT) erfolgt Veränderung durch reflektierende Gespräche mit dem Ziel, dass Eltern und Kinder einander zutreffender wahrnehmen und die kindlichen Bedürfnisse sowie die entsprechenden Reaktionen der Eltern präziser verstanden werden können (Kobak et al. 2015). Die Sicherheit in Eltern-Kind-Beziehungen ist einer Ebene der Verletzlichkeit zuträglich, auf der implizite Reaktionen in Worte gefasst und einander mitgeteilt werden können. Charakterisiert sind diese Gespräche durch emotionale Ausgewogenheit und die Fähigkeit, Unterschiede und Veränderungen anzuerkennen und zu bearbeiten, indem Eltern und Kinder schwierige Entwicklungsmomente, in denen die wechselseitige Abstimmung beeinträchtigt ist, durcharbeiten (Tronick, 2007). Diese Gespräche geben den Familienmitgliedern Gelegenheit, in ihren Beziehungen „zu sehen“ und „gesehen zu werden“.



Der Veränderungsprozess in der bindungsgestützten Familientherapie (ABFT) nimmt, kurz gesagt, einen logischen Verlauf. Kobak et al. (2013) empfehlen, den Behandlungsfokus zunächst auf die Bearbeitung spezifischer Situationen zu legen, die für die Bindung und die elterliche Fürsorge relevant sind, und den Emotionen Aufmerksamkeit zu widmen, die mit Schwierigkeiten und Konflikten in den Eltern-Kind-Beziehungen zusammenhängen. Der Therapeut nutzt diese emotionalen Erfahrungen, um die bewusste Wahrnehmung und das Verständnis von Verletzungen und in Beziehungen zu fördern. Diese Arbeit bereitet die Familie auf neue Bindungs-Fürsorge-Interaktionen vor, in denen Beziehungsbrüche und Verletzungen durch die Responsivität und Ansprechbarkeit der Bezugspersonen geheilt werden können. Der EFT-Therapeutin ist diese Logik vertraut. Sie fokussiert auf Emotionen als Grundlage korrigierender emotionaler Erfahrungen, aus denen neue Familienmuster hervorgehen, die als sichere Basis für die gesunde Weiterentwicklung der einzelnen Angehörigen wie auch der Familie insgesamt dienen.

Als bindungsbasierte Therapie ist die EFT, wie Johnson (2020 [2019]) gezeigt hat, ein gründlich erforschter Prozess, in dem durch die Kraft der Emotionen Beziehungen verändert werden und persönliches Wachstum angeregt wird. Geführt wird der EFT-Prozess durch einen zugänglichen und responsiven Therapeuten, der seine Aufmerksamkeit der bindungsrelevanten Dynamik widmet, die die interpersonellen und intrapersonalen Prozesse organisiert. Um die Emotionen zu erforschen, die den Selbstschutzreaktionen zugrunde liegen, bedient er sich der Technik des Zusammenfügens und Vertiefen des Affekts. Er lenkt die Aufmerksamkeit der Familie auf problematische negative Interaktionen einschließlich starrer Familienpositionen, die aus dem durch diese Unsicherheitsmuster bedingten Verlust des emotionalen Gleichgewichts hervorgegangen sind. Dies bereitet die Bühne für die Verwendung der Emotion zur Veränderung dieser Muster, indem die Verletzlichkeit eines Kindes vertieft wird und die Akzeptanz seiner nicht anerkannten und ungestillten Bedürfnisse durch die Eltern ebenso gefördert wird wie deren Verfügbarkeit. Choreografierte Enactments des effektiven Mitteilens von Bindungsbedürfnissen und Fürsorgereaktionen schaffen korrigierende emotionale Erfahrungen, die es Eltern, Partnern und Kindern ermöglichen, neues Vertrauen in die gefühlte Sicherheit der Familie aufzubauen. Der Bindungsprozess erwacht in den Sitzungen zum Leben, und zwar durch Emotionsregulation, Exploration und emotionales Engagement auf der fundamentalen Ebene des Familienlebens. Die EFT bringt die Bindungsprozesse ans Licht, aus denen Liebe in Familienbeziehungen erwachsen kann, und bietet Familien Gelegenheiten, die liebevollen Bande, die eine sichere und fürsorgliche Familie ausmachen, neu zu knüpfen.

## Zweck

*Emotionsfokussierte Familientherapie* dient als unverzichtbares Fachbuch für die Weiterentwicklung und Praxis in der EFFT. Das Manual illustriert die Anwendung der EFT-Prinzipien auf die Familientherapie. EFFT hilft dem Familientherapeuten, emotionale Erfahrungen auf der Grundlage empirisch geprüfter Verfahren zu transformieren und Beziehungsmuster umzustrukturieren. EFFT fokussiert auf die Wiederherstellung der Familie als sicherer Hafen und sichere Basis, als Ort, an dem die Angehörigen emotional effektiver aufeinander eingehen und ihre Beziehungsblockaden dank ihres neu gewonnenen Vertrauens und ihres wiederhergestellten Zusammenhalts überwinden können. Somit dient das Buch als praxisfreundliche Ressource und verlässliche Orientierungshilfe für die Anwendung der EFT in der Familientherapie.

## Über dieses Buch

In Teil I der insgesamt drei Teile des Buches beschreiben wir die Anwendung der EFT-Theorie und -Praxis auf die Familientherapie. Diese Übersicht fokussiert auf die EFT und ihre Beziehung zur systemischen Familientherapie und anderen bindungsorientierten familientherapeutischen Modellen (1. Kapitel). Wir beschreiben die Relevanz der Studien über Bindung und Emotionsregulation für die Familientherapie und die Implikationen für die EFT-Anwendung (2. Kapitel). Unter spezifischer Berücksichtigung des EFT-Tangos als Metarahmen der zusammenfassenden Beschreibung des EFT-Prozesses und seiner wichtigsten Schritte (Johnson 2020 [2019]) wird der Veränderungsprozess der EFT auf die Familientherapie angewandt (3. Kapitel). Wesentliche Unterschiede zwischen der Konzeptualisierung emotionaler Prozesse und den Interventionen in der EFT einerseits und der Arbeit mit Familien andererseits werden erörtert.

Teil II beschreibt den EFFT-Prozess in Anlehnung an die neun Schritte des EFT-Modells. Jedes Kapitel ist dem Prozess und den mit den spezifischen Schritten der Emotionsfokussierten Familientherapie verbundenen Interventionen gewidmet. Auch die jeweiligen Ziele werden erörtert sowie die Zugangspunkte, an denen die Therapeutin ihre klinischen Interventionen Schritt für Schritt orientiert. Die Anwendung der mit diesen Schritten typischerweise assoziierten EFT-Interventionen wird anhand von Fallbeispielen illustriert.

- 4. Kapitel. Schritte 1 und 2: „Herstellung des Bündnisses und Assessment des Familienmusters“ erläutert spezifische Schritte, die für das Assessment und die Bündnisherstellung in dyadischen, triadischen und Familiensitzungen erforderlich sind, und berücksichtigt dabei auch die jeweils unterschiedliche Familienzusammensetzung und Problematik.
- 5. Kapitel. Schritte 3 und 4: „Durcharbeiten von Beziehungsblockaden“ fokussiert speziell auf Familienbeziehungen, in denen Bindungs- und Fürsorgereaktionen beeinträchtigt sind. Das Kapitel beschreibt das Durcharbeiten dieser Blockaden im breiteren Kontext des negativen Interaktionsmusters der Familie.
- 6. Kapitel. Schritte 5 und 6: „Die Arbeit mit den vulnerablen Gefühlen der Familie“ lenkt die Aufmerksamkeit auf die ungestillten Bindungsbedürfnisse eines Kindes und auf seine Emotionen sowie auf das Durcharbeiten der Aufgeschlossenheit und Responsivität der Eltern. Die Arbeit mit tieferen Emotionen zielt auf das jeweilige Selbstbild der Eltern und des Kindes und auf ihre Bilder von wichtigen anderen Menschen und erschließt sowohl der elterlichen Verfügbarkeit als auch der Bindungsvulnerabilität neue Möglichkeiten.
- 7. Kapitel. Schritt 7: „Umstrukturierung der Familienpositionen“ fokussiert auf das zentrale Enactment, das der Familie eine korrigierende emotionale Erfahrung ermöglicht. Die einzelnen Phasen dieses Enactments werden erläutert und anhand der aktiven Fürsorge einer Familie in Reaktion auf ein klar und kohärent geäußertes Bindungsbedürfnis illustriert.
- 8. Kapitel. Schritte 8 und 9: „Konsolidierung der Sicherheit in der Familie“ beschreibt die Bearbeitung alter Probleme vor dem Hintergrund der neu gewonnenen Sicherheit und die Konsolidierung der Bedeutung, die diese wiedergefundene Verbundenheit und Unterstützung für die Effizienz und Identität der Familie besitzen.

In allen Kapiteln werden häufige EFT-Interventionen beschrieben. Sitzungstranskripte illustrieren, wie sie in der Arbeit mit Familien zur Anwendung kommen. Zentrale EFFT-Veränderungsvorgänge werden erläutert und werfen Licht auf die charakteristischen fünf „Moves“ (vgl. Abschnitt 1.2.1) des EFT-Tangos. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Art und Weise, wie korrigierende Schritte in einer einzelnen Familienbeziehung Veränderungen in anderen Beziehungen in Gang setzen und Gelegenheit schaffen, weitere Beziehungsblockaden durchzuarbeiten und die gefühlte Sicherheit in der Familie zu verbessern.

Teil III enthält Beispiele aus der Praxis. Vier Kapitel beleuchten die EFFT-Arbeit bei traumatischer Verlust Erfahrung, mit Patchworkfamilien sowie bei externalisierenden und internalisierenden Störungen. Detaillierte Fallbeispiele demonstrieren die Anwendung der EFT-Interventionen im Kontext der erfolgreichen therapeutischen Arbeit mit einzelnen Familien.

Im gesamten Buch benutzen wir die Bezeichnungen „Eltern“ und „Elternteil“ sowie „Bindungsperson“ und „Bezugsperson“ austauschbar. Es ist unmöglich, sämtlichen denkbaren Familienzusammensetzungen mithilfe eines einzelnen Begriffs gerecht zu werden. Wir erkennen an, dass „Mutter“ und „Vater“ tendenziell für traditionelle Familienformen stehen und bestimmte kulturelle Konventionen in Bezug auf das Gender und die sexuelle Orientierung repräsentieren können. Die Funktion einer fürsorgespendenden Bezugsperson ist für das Verständnis von Trennungsdistress im Familienleben unverzichtbar; sie wird durch die Rolle der Bindungsperson besser definiert als durch deren biologischen Status. Illustriert wird der EFFT-Prozess in diesem Buch in erster Linie an Beispielen von Eltern-Kind-Beziehungen. Die jüngsten der beteiligten Kinder sind im Grundschulalter, die ältesten sind bereits erwachsen. Wir sind der Ansicht, dass die EFFT auch als Ressource für intergenerationelle Beziehungen dienen kann, weil Bindungsbedürfnisse und Fürsorgeprozesse lebenslang relevant bleiben.

Wir danken den Familien, die uns aufgesucht und sich mutig und engagiert für eine bessere gemeinsame Zukunft eingesetzt haben. Sie haben uns an ihren Bemühungen, sich weiterzuentwickeln und das Leben ihrer Liebsten zu verbessern, teilhaben und daraus lernen lassen. Wir danken auch unseren Mentoren, Kollegen und den Wegbereitern, deren Engagement für Forschung und Praxis die Entwicklung der EFFT geprägt hat. Unser tiefster Dank gilt den Familien, denen wir angehören, und ihrer Liebe und Großherzigkeit, die unsere Arbeit inspirieren.

J.L.F., G.P., S.M.J., G.F., L.P.-O.

## Literatur

- GREENBERG, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- JOHNSON, S. M. (2021 [2004]). *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen*. Paderborn: Junfermann.
- JOHNSON, S. M. (2020 [2019]). *Bindungstheorie in der Praxis. Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien*. Paderborn: Junfermann.
- JOHNSON, S. M., BRADLEY, B., FURROW, J., LEE, A., PALMER, G. & WOOLLEY, S. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: The Workbook*. New York: Brunner-Routledge.
- JOHNSON, S. M., LAFONTAINE, M. & DALGLEISH, T. (2015). Attachment: A guide to a new era of couple interventions. In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Hg.). *Attachment Theory and Research*. New York: Guilford Press, S. 393-421.
- JOHNSON, S. M., MADDEAUX, C. & BLOUIN, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy* 35: 238-247.
- KOBAK, R., GRASSETTI, S. N. & YARGER, H. A. (2013). Attachment based treatment for adolescents: Repairing attachment injuries and empathic failures. In: K. H. Brisch (Hg.). *Attachment and Adolescence*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 93-111. Einzusehen unter [https://www.researchgate.net/publication/296486872\\_Attachment\\_Based\\_Treatments\\_for\\_Adolescents\\_Repairing\\_Attachment\\_Injuries\\_and\\_Empathic\\_Failures](https://www.researchgate.net/publication/296486872_Attachment_Based_Treatments_for_Adolescents_Repairing_Attachment_Injuries_and_Empathic_Failures) (letzter Aufruf 15.03.2022).
- KOBAK, R., ZAJAC, K., HERRES, J. & KRAUTHAMER EWING, E. S. (2015). Attachment based treatments for adolescents. *Attachment & Human Development* 17: 220-239.
- MIKULINER, M. & SHAVER, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change* (2. Auflage). New York: Guilford Press.
- STEELE, H. & STEELE, M. (2018). *Handbook of Attachment-based Interventions*. New York: Guilford Press.
- TRONICK, E. (2007). *The Neurobehavioral and Social-emotional Development of Infants and Children*. New York: Norton.
- WIEBE, S. A. & JOHNSON, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in Psychology* 13: 65-69.

# Teil I

Theorie und Praxis



# 1. | Emotionsfokussierte Familientherapie

Das gesamte Beziehungsleben einer Familie dreht sich um Gefühle. Emotionale Bindungen sind die Bausteine der Familie, und das Vertrauen in deren Sicherheit dient nicht nur jedem einzelnen Angehörigen, sondern auch der Familie insgesamt als Quelle der Resilienz. Emotionen sind nicht lediglich flüchtige Empfindungen, sondern komplexe Signalsysteme, die blitzschnelle Reaktionen auf Bedrohungen des Wohlbefindens auslösen und es uns ermöglichen, Bedeutung und Bedeutsamkeit zum Ausdruck zu bringen. Emotionen spielen eine vorrangige Rolle, wenn wir definieren wollen, was Zugehörigkeit bedeutet und was es bedeutet, eine Familie zu sein. T. S. Eliot (1988 [1940]) fand die treffenden Worte: „Heimat ist das, wovon man ausgeht“ (S. 303). Die Heimat – das ist mehr als eine geografische Angabe, denn wenn wir beschreiben, wo wir „daheim“ sind, sprechen wir auch von einem emotionalen Zustand und von der Erfahrung, uns zugehörig zu fühlen.

Unser Zuhause ist ein Ausgangspunkt, ein Ursprungsort, eine Orientierung und ein ständiges Sehnen, dem ein elementares menschliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit zugrunde liegt. John Bowlby, der Pionier der Bindungstheorie, erkannte, dass dieses angeborene Bedürfnis zeitlebens eine fundamentale Rolle für unser Wohlbefinden spielt: „Von der Wiege bis zur Bahre fühlt sich ein jeder von uns am wohlsten, wenn sich unser Leben als eine Aneinanderreihung längerer oder kürzerer Exkursionen gestaltet, die ihren Ausgang von der sicheren Basis nehmen, die unsere Bindungspersonen uns vermitteln“ (Bowlby 1988, S. 62). Ein Zuhause und die emotionale Sicherheit, die es vermitteln kann, sind aber nicht garantiert. Familien sind mit den sich wandelnden Erfordernissen der unterschiedlichen Entwicklungsphasen konfrontiert, mit Alltagsproblemen und unerwarteten Krisen. All diese Situationen verlangen, dass die Familie ein emotionales Gleichgewicht und den nötigen Zusammenhalt finden und bewahren kann, um sowohl Zugehörigkeit als auch Weiterentwicklung und Werden fördern zu können.

Das Vertrauen in die gemeinsamen Bindungen vermittelt Eltern und Kindern Resilienz, auch wenn sich ihre Beziehungen im Laufe der Zeit oder entwicklungsbedingt verändern. Damit Familien diese Veränderungen und all die übrigen Herausforderungen des Lebens meistern können, müssen sie ständig nach Möglichkeiten suchen, um die lebensnotwendige Verbundenheit aufrechtzuerhalten und zu stärken. Familien, denen es schwerfällt, an diesen Verbindungen festzuhalten, oder denen es an entsprechenden Gelegenheiten und an der nötigen Fähigkeit fehlt, entwickeln psychische Probleme und Beziehungsschwierigkeiten.



## 1.1 Untersuchung der Emotionsfokussierten Familientherapie

Die Emotionsfokussierte Familientherapie (EFFT) widmet sich den Beziehungsressourcen, die Familien in Umbruchs- und Krisenzeiten am dringendsten brauchen. Die EFFT-Methoden verbessern die emotionale Verfügbarkeit der Familienmitglieder und die Effektivität dieser Bindungen (Johnson 2021 [2004]). Korrigierende emotionale Erfahrungen vermitteln Familien eine höhere „gefühlte Sicherheit“. Solche Erfahrungen stärken das Vertrauen der Eltern und ihrer Kinder in die Verfügbarkeit von Unterstützung und in die Stärke der Liebesbände, die das Verbundenheitsgefühl der Familie und ihre Resilienz organisieren. Der EFFT-Prozess gibt Familien die Chance, affektive Bindungen zu erneuern und wiederaufzubauen, die das Explorieren und die Weiterentwicklung fördern und lebenswichtige Beziehungen „von der Wiege bis zur Bahre“ aufrechterhalten.

Susan Johnson hat die Anwendung der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) in der Arbeit mit Familien erstmals in ihrem Buch *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen* (2009 [2004]) beschrieben. Sie erläuterte die Ähnlichkeit der EFT-Arbeit mit Paaren und Familien und vertrat die Ansicht, dass die zentralen Prozesse und Ziele der EFT in beiden Fällen dieselben sind. Die EFT-Therapeutin adressiert die emotionalen Erfahrungen, die für problematische Interaktionsmuster, welche sich typischerweise auf Schwierigkeiten mit einem Kind (IP = identifizierte Person) konzentrieren, charakteristisch sind. Diese Schwierigkeiten sind gewöhnlich Ausdruck grundlegender Unstimmigkeiten in der Bindungsdynamik einzelner dyadischer Beziehungen (z. B. von Mutter und Sohn), beeinflussen aber darüber hinaus auch das Netzwerk an Bindungsbeziehungen, das dem Wohlbefinden der Familie insgesamt als Fundament dient (Sroufe & Fleeson 1988). Starre Verhaltensmuster resultieren aus negativen, alles beherrschenden emotionalen Zuständen, die die Familie in ihrer Fähigkeit behindern, im Interesse aller zu kooperieren. Diese Muster verweisen auf Beziehungsdistress, die typischerweise auftreten, wenn Familienmitglieder das Gefühl der sicheren Verbundenheit mit einer Bindungsperson verlieren (Bowlby 1973). Solche Komplikationen treten vor allem in der Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind auf, aber auch in Geschwisterbeziehungen.

Die EFFT-Therapie konzentriert sich darauf, diese negativen Interaktionskreisläufe zu verändern, indem sie die emotionalen Realitäten, die diesen problematischen Mustern zugrunde liegen, bearbeitet und untersucht, wie diese die Familie in ihrer Fähigkeit beeinträchtigen, auf die Bindungsbedürfnisse eines Kindes oder Jugendlichen einzugehen. Johnson (2009 [2004]) hat die entscheidenden Veränderungen zusammengefasst, die aus der Bearbeitung eines Familienmusters resultieren:

- Zugang zu den nicht anerkannten Gefühlen, die den Positionen in Interaktionen zugrunde liegen.
- Neurahmen des Problems mit Blick auf zugrunde liegende Gefühle und Interaktionsmuster.
- Unterstützung der Identifizierung von verleugneten Bedürfnissen und Aspekten des Selbst, damit diese in die Beziehungsinteraktionen integriert werden können.
- Unterstützung der Akzeptanz der Erlebnisweise anderer Menschen und neuer Reaktionen in Interaktionen.
- Fördern der Äußerung von Bedürfnissen und Wünschen und Erschaffen emotionalen Engagements.

Die Ergebnisse der EFFT zeigen sich am deutlichsten in Veränderungen der Beziehung der IP zu ihrer Familie sowie in neuen Reaktionen, die offeneren und flexibleren Interaktionen zuträglich sind. Diese sind charakterisiert durch die emotionale Responsivität, die das maßgebliche Merkmal einer sicheren Bindung darstellt. Die Familie wurde reorganisiert und kann nun auf die Bindungsbedürfnisse der IP eingehen und sie angemessener umsorgen.

Die EFT-Therapeutin übernimmt für die Familie die Rolle einer Prozessbegleiterin, deren Ziel es ist, Eltern und Kindern einen sicheren Ort anzubieten, an dem sie sich mit ihren innerfamiliären Beziehungsschwierigkeiten auseinandersetzen können. Durch empathisches Spiegeln und Validieren gibt sie Familien Gelegenheit, sich auf neue emotionale Erfahrungen einzulassen, die negative Interaktionsmuster, welche sich typischerweise auf ein bestimmtes Familienmitglied konzentrieren, verändern können. Die Therapeutin nutzt das emotionale Erleben durch empathisches Spiegeln, evokative Fragen und intensivierende Interaktionen, um bindungsrelevante Emotionen zu aktivieren und diese neuen Erfahrungen in neue Beziehungsbegegnungen zu übersetzen. In diesem Sinn verstanden, resultiert Veränderung in der EFFT wahrscheinlich weniger aus neu gewonnenen Einsichten und Erkenntnissen oder aus der Vermittlung spezifischer Skills oder Erziehungsstrategien. Vielmehr stellt die Therapeutin sich der Familie als Ressource zur Verfügung, um emotionale Bedürfnisse, nicht anerkannte Erfahrungen und ungestillte Bindungssehnsüchte gemeinsam zu untersuchen, auf sie einzugehen und neue Fähigkeiten zur gemeinsamen Problemlösung zu finden.

## 1.2 Emotionsfokussierte Therapie – Übersicht der Prinzipien und Vorgehensweisen

Die EFT-Praxis beruht auf den Prinzipien und Interventionen der Emotionsfokussierten Paartherapie, deren Validität seit drei Jahrzehnten durch laufende Effektivitäts- und Verlaufsforschung belegt ist. Reviews dieser Studien betreffen z. B. eine Metaanalyse (Johnson, Hunsley, Greenberg et al. 1999), die auf der Grundlage von vier randomisierten klinischen Studien eine Besserungsrate von 70–73 Prozent für Behandlungen von Beziehungsproblemen nachwies. Andere klinische Studien zeigen, dass die EFT erfolgreich zur Behandlung von Depression, chronischen Erkrankungen und Posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt werden kann (Wiebe & Johnson 2006). Mehrere Studien belegen die Effektivität der EFT bei der Verarbeitung von Bindungsverletzungen z. B. im Fall von Vertrauensbrüchen und Affären in der Paarbeziehung (Halchuk, Makinen & Johnson 2010; Makinen & Johnson 2006; Zuccarini, Johnson, Dagleish et al. 2013). Diese Forscher haben gezeigt, dass die EFT Paaren erfolgreich dabei helfen kann, Verletzungen zu verarbeiten und Fehlverhalten der Partnerin oder des Partners zu verzeihen. Paare, die solche Verletzungen bewältigen konnten, erlebten auch noch drei Jahre nach Therapieabschluss eine höhere Zufriedenheit in ihrer Beziehung. Aktuelle Ergebnisse belegen die langfristigen positiven Auswirkungen der EFT auf die Zufriedenheit in der Beziehung, eine Reduzierung der Merkmale unsicherer Bindungen und eine Zunahme der für eine sichere Basis charakteristischen Verhaltensweisen (Wiebe, Johnson, Lafontaine et al. 2016). Studien über den EFT-Therapieprozess zeigen, wie wichtig die Tiefe des emotionalen Erlebens und die Gestaltung erfolgreicher Enactments zwischen den Partnern sind, die sich auf die Äußerung von bindungsrelevanten Emotionen und Bedürfnissen konzentrieren (Greenman & Johnson 2013). Die Ergebnisse solcher Untersuchungen unterstreichen, dass es für Paare wichtig ist, sich über ihre Vulnerabilität in einer Weise auszutauschen, die neue Ebenen des emotionalen Engagements ermöglicht und Empathie und Mitgefühl weckt (Burgess Moser, Dagleish, Johnson et al. 2017; Johnson & Greenberg 1988; Wiebe et al. 2016).

### 1.2.1 EFT-Prinzipien

Fünf Grundprinzipien der EFT unterstreichen die maßgebliche Bedeutung der Bindungstheorie für diese systemische und erfahrungsorientierte Therapie für Paare mit Beziehungsproblemen. Johnson (2009 [2004]) benutzte diese Prinzipien, um die Zugehörigkeit von Emotionen und Bindung zusammenzufassen und zu zeigen, wie die EFT-Therapeutin beides einbezieht, um die Paarbindung umzugestalten. Die folgenden Beispiele illustrieren jedes Prinzip anhand einer Paarbeziehung.

## Affektive Bindung

Die intime Beziehung eines Paares wird erstens als eine emotionale Gemeinschaft verstanden, in der beide Partner für die Bindung von Bedeutung sind. Partner in engen Beziehungen schaffen ein Maß an Wohlbefinden und Sicherheit, auf das sich beide stützen, ganz ähnlich wie ein Kind, das in seiner Bindungsbeziehung zur Mutter Sicherheit findet (Hazan & Shaver 1987). Diese wechselseitigen Bindungen beeinflussen einander in der Paartherapie, da beide Partner ihre Fürsorglichkeitsrolle teilen. Im Unterschied dazu sind Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Bindungen hierarchischer. Weil die Erwachsenen für die Sicherheit in der Familie Sorge tragen, kommt ihnen eine spezielle Rolle und Verantwortung gegenüber ihren Kindern zu. Mehr als auf effektive Kommunikationspraxis, Vertrauen oder positive Erfahrungen fokussiert die EFT auf die Vielzahl an Möglichkeiten, wie Liebespartner sich vor allem in Phasen aktivierter Bindungsbedürfnisse auf die Fürsorglichkeit und den Trost des anderen verlassen (Johnson 1986).

Sierra und Steve nahmen eine Therapie auf, nachdem Sierra eine Fehlgeburt erlitten hatte. Beide beschreiben die Distanz in ihrer Beziehung als ein „betäubendes Schweigen“, das über die Jahre gewachsen sei. Sierra war vor Kummer über den Verlust der Schwangerschaft wie erstarrt; Steve bemühte sich vergeblich, in diesen Momenten zu ihr durchzudringen, und fühlte sich deshalb einsam und nutzlos. So sagte Sierra: „Du warst all die Jahre nicht für mich da, weshalb sollte ich also plötzlich glauben, dass du dich wirklich um mich und das, was ich empfinde, kümmerst.“

## Vorrang der Emotionen

Orientiert an der Bindungstheorie, erkennt die EFT-Therapeutin die Logik, die den Schwierigkeiten des Paares zugrunde liegt, ebenso an wie die Art und Weise, in der die Emotionen der Partner in Momenten der Unsicherheit Vorrang gewinnen. Emotionen und ihre Äußerung organisieren die Handlungen und Interaktionen der Partner, wenn die Erfüllung von Bindungsbedürfnissen auf dem Spiel steht. Ob Partner auf eine wahrgenommene Bedrohung defensiv mit Oberflächenemotionen reagieren oder in Momenten der Sicherheit tiefere, verletzte Gefühle äußern – Emotionen sind das Signalsystem der Bindung. Die EFT-Therapeutin stellt einen sicheren Beziehungsraum zur Verfügung, in dem die Emotionen erforscht werden können, die das Verhalten beider Partner und die Art, wie sie ihre Beziehung jeweils erleben, organisieren. In der EFT sind Emotionen sowohl das Ziel als auch das Medium von Veränderung. Die Therapeutin fokussiert auf die Gefühle der Partner und nutzt sie als Ressource, um durch die Aktivierung, Verarbeitung und Äußerung dieser Emotionen und der Bindungsbotschaften, die sie enthalten, starre Muster der Bindungsunsicherheit zu verändern.

Sierras kühle Reserviertheit gegenüber Steve definierte die schützende Distanz, die sie brauchte, um sich vor dem Schmerz und den Verlustgefühlen abzuschildern, die sie in der Beziehung erlebt hatte. Ihre Worte waren scharf und kritisch. Sie betonte Steves Unvermögen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, und seine vermeintliche Gleichgültigkeit, wenn sie ihn direkt konfrontierte. Ihre kritische Haltung war ihre Art, gegen seine Nichtverfügbarkeit zu protestieren. Die Intensität und Negativität signalisierten ihren zugrunde liegenden Schmerz und ihre Angst, ihm tatsächlich gleichgültig zu sein. Steves vorsichtige Reaktionen ließen seine Versuche, sie zu trösten, schwach und leidenschaftslos erscheinen. Seine Angst, Sierra zu verlieren, veranlasste ihn, ihrem Ärger nach Möglichkeit auszuweichen und auf eine bessere Gelegenheit zu warten, sich ihr anzunähern. Steves Zurückhaltung beruhte also auf seiner Sorge und seiner eigenen Angst, von Sierra verlassen zu werden, weil er ihren Zorn als Zeichen der Ablehnung verstand.

### **Starre Muster**

Das dritte EFT-Prinzip unterstreicht die starren Verhaltensmuster, die sich entwickeln können, wenn Beziehungen in eine Krise geraten. Die Partner werden von negativen Gefühlszuständen beherrscht und verfallen in vorhersagbare Muster, die die Unsicherheit in ihrer Beziehung weiter vertiefen. Paarprobleme werden durch wiederholte Enactments von Reaktionen verstärkt, hinter denen der Versuch steht, die Beziehung in Richtung Anteilnahme und Geborgenheit zu verändern, ohne die zugrunde liegenden Bindungsbedürfnisse und die hinter den Kulissen schwelenden Emotionen direkt zu äußern. Solche Bemühungen, mit einer schwierigen Situation fertigzuwerden, verstärken die Gefühle der Angst und Vergeblichkeit, sodass sich der negative Zustand der Beziehung weiter verfestigt.

Steves vorsichtige Zurückhaltung und Sierras Defensivität sind Einstellungen und Verhaltensweisen, die wir typischerweise einnehmen, wenn wichtige oder heikle Themen zur Diskussion stehen. Die vorhersehbare Abfolge von Konfrontation und Vorsicht hat sich im Laufe ihrer Beziehungsgeschichte eingespielt und ihrer beider Fähigkeit, aufeinander zuzugehen, beeinträchtigt. Infolgedessen fühlt sich jeder der beiden als der Unterlegene. Obwohl beide am Verhalten und an den Reaktionen des anderen etwas auszusetzen haben, zeigt die EFT-Therapeutin die Verbindung zwischen den jeweiligen Verhaltensweisen und den Emotionen in der problematischen Interaktionssequenz auf. Auf diese Weise hilft sie Steve und Sierra zu erkennen, dass nicht der Partner, sondern dieses starre Muster das Problem ist.

## Bindungsbedürfnisse

Ein viertes Prinzip beleuchtet, wie die Therapeutin diese Emotionen mit den jeweiligen Bindungsbedürfnissen beider Partner in Verbindung bringt, indem sie deren Reaktionsmuster durch die Linse der Bindungstheorie betrachtet. Die starren Positionen spiegeln die primäre Bedeutsamkeit der Bindungsbedürfnisse beider Beteiligter wider, die durch die Negativität, die sich in ihrer Beziehung etabliert hat, verzerrt wurde. Die EFT-Therapeutin arbeitet mit diesen tieferen Emotionen und Bedürfnissen, um es den Partnern zu ermöglichen, sich aus ihren starren, von dem negativen Muster beherrschten Positionen zu lösen. Sobald sie diese Emotionen zulassen können, gelingt es ihnen besser, den anderen und sich selbst durch eine neue Linse der Hoffnung und Sicherheit zu sehen.

Steve ging zu Sierras Kritik, die ihm wehtat, auf Distanz. Im Laufe der Jahre war dieses Verhalten quasi zu einem Reflex geworden. Er zog sich die meiste Zeit über zurück, ohne weiter darüber nachzudenken, und nahm auch seine eigenen Gefühle nicht mehr bewusst wahr. Steve war ein Problemlöser und versuchte häufig, Probleme zu klären, um sich nicht mit Sierras Enttäuschung und Wut auseinandersetzen zu müssen. Letztlich war es seine Angst, zu versagen und von Sierra abgelehnt zu werden, die ihn zu seinem Rückzug bewog. Es fiel ihm schwer, seine Verwundbarkeit in genügendem Maß zuzulassen, um diese Ängste, über die er nie sprach, mithilfe der Therapeutin wahrnehmen zu können. In ähnlicher Weise empfand Sierra es als Risiko, mit Steve über ihren Schmerz und das Leid, das ihr jemand zufügte, den sie doch liebte und nach wie vor brauchte, zu reden. Sie fürchtete, dass ihr Schutzwall aus Kritik und Wut womöglich zusammenbrechen würde, sehnte sich aber gleichzeitig nach Steves Anteilnahme und seinem Trost.

## Verändernde Erfahrung

Das fünfte Prinzip betont die Emotion als eine Kraft, die starre Interaktionsmuster eines Paares verändern kann. Die Erschwernisse der Bindungssicherheit werden durchgearbeitet, indem die zugrunde liegenden Emotionen und Bindungsbedürfnisse beider Partner aufgedeckt, zugelassen und verarbeitet werden. Die EFT-Therapeutin choreografiert und dirigiert eine korrigierende emotionale Erfahrung, indem sie bindungsrelevante Emotionen und Bedürfnisse in einem neuen Kontext der emotionalen Akzeptanz, der Verfügbarkeit und des Vertrauens in die Liebe, die beide Partner suchen, aktiviert und untersucht.

Im Fall von Steve und Sierra setzten diese Veränderungen voraus, dass Steve seine Angst, Sierra zu verlieren, und sein Bedürfnis, von ihr beruhigt zu werden, ebenso anerkannte wie seine eigenen Unzulänglichkeiten und sein distanzierendes Verhalten.

Die Therapeutin half ihm, sich über sein emotionales Erleben klar zu werden, um seine tieferen Gefühle und Bedürfnisse dann auch folgerichtig und zusammenhängend schildern zu können. Für Sierra bedeutete es ein ähnliches Risiko, sich ihre Angst vor Zurückweisung und ihr Bedürfnis, von Steve getröstet zu werden, einzugestehen. Die Therapeutin stellte sich auch ihr als sichere Basis zur Verfügung, von der aus sie ihre Bedürfnisse erforschen und sich Trost suchend an Steve wenden konnte. Durch das aktive und eingestimmte Bündnis und die wohlüberlegte Richtungsvorgabe der Therapeutin fand das Paar eine Möglichkeit, seine affektive Bindung vor dem Hintergrund einer neuen Erfahrung, einer gefühlten Sicherheit, zu untersuchen und sich auf sie einzulassen.

### **1.2.2 EFT-Anwendung**

Als systemische Kurztherapie integriert die EFT einen interpersonalen Fokus auf negative Interaktionsmuster mit einem intrapsychischen Fokus auf das bindungsrelevante Erleben des Einzelnen. Theoretisch beruht sie auf einer Synthese aus humanistisch-erfahrungsorientierten und systemischen Annahmen (z. B. Minuchin & Fishman 1981; Rogers 1951). Diese kommen in der dynamischen EFT-Arbeit mit Emotionen zum Tragen, die darauf zielt, die Partner für neue, wandlungsfähige Beziehungsmuster zu engagieren. Von Anfang an lag der EFT-Fokus darauf, die emotionalen Bindungen des Paares und der übrigen Familienmitglieder durch verbesserte Ansprechbarkeit und Responsivität zu stärken. Die EFT-Therapie ist ein aus neun Schritten bestehender Veränderungsprozess, der sich über drei Phasen der Veränderung entfaltet: Stabilisierung und Deeskalation, Umstrukturierung von Interaktionspositionen und Konsolidierung.

#### **Stabilisierung und Deeskalation**

In der ersten Phase konzentriert sich die Therapeutin auf die Stabilisierung der Beziehung und die Deeskalation der negativen Interaktionsmuster des Paares. Die vorgebrachten Beschwerden und Klagen drehen sich zumeist um problematische Verhaltensweisen, negative Zuschreibungen und/oder Verletzungen, zu denen es in der Beziehung gekommen ist. Die EFT-Therapeutin erkennt diese Schwierigkeiten an, beobachtet aber auch, auf welche Weise solche negativen Erfahrungen ein polarisierendes Muster begründen, das letztlich in den Strategien wurzelt, die die Partner benutzen, um ihre wachsende Unsicherheit zu bewältigen. In der EFT dient das Bündnis mit der Therapeutin als sichere Basis, um die Erlebensweise der Partner zu untersuchen und ihre Wahrnehmung der intrapsychischen und interpersonalen

Dimensionen ihrer Schwierigkeiten anzuerkennen. Die Therapeutin regt sie dazu an, ihre Interaktionserfahrungen in der Gegenwart zu erforschen und Reaktionen unmittelbar zu verarbeiten, die häufig auf verleugnete Aspekte des jeweiligen persönlichen Erlebens und der Wahrnehmung der Beziehung schließen lassen.

Die empfundenen Emotionen werden *zusammengefügt*, indem die Arbeit auf die Ereignisse fokussiert, die eine Reaktion auslösen, auf unmittelbare automatische Wahrnehmungen, Empfindungen, in denen häufig somatische Aspekte wiederanklingen, auf Bedeutungen, die der Erfahrung zugeschrieben werden, und auf Handlungstendenzen in Reaktion auf diese emotionalen Signale. Systematisch organisiert der Prozess das negative Interaktionsmuster, indem er die tieferen emotionalen Realitäten beleuchtet, die dem Erleben der Partner innewohnen. Im Laufe der Sitzungen entwickeln das Paar oder die Familie mit der Therapeutin ein expliziteres Verständnis und eine direktere Wahrnehmung ihrer Reaktionsmuster und der tieferen Bindungsgefühle und -bedürfnisse, die vor dem anderen häufig versteckt oder vor ihm geschützt werden. Diese tieferen Emotionen werfen Licht auf die adaptiven Intentionen und Motive des Einzelnen. Die Bindungsdynamik dient als Basis für die Umdeutung des anstehenden Problems im Licht des starren, durch Beziehungsleid und emotionale Unverbundenheit geprägten Interaktionsmusters. Die Deeskalation ermöglicht es Paaren und Familien, ihre Stärken ebenso wie ihre ungestillte Sehnsucht in der Beziehung anzuerkennen und die negativen Erfahrungen, die das Gefühl der Verbundenheit bedrohen, durchzuarbeiten.

In dieser gesamten ersten Phase beobachtet die Therapeutin emotionale Muster und Verhaltensmuster, die die schwierigsten Momente einer Beziehung organisieren. Die Interventionen, die in Phase 1 typischerweise zum Einsatz kommen, konzentrieren sich darauf, ein sicheres Bündnis aufzubauen, Zugang zu den Emotionen zu finden und das Erleben neu zu formulieren. Die Therapeutin nutzt empathisches Spiegeln und Validieren, um Sicherheit zu schaffen und eine Basis zu errichten, von der aus verletzlichere Erfahrungen untersucht werden können. Natürlich sind die Emotionen der primäre Fokus der EFT, aber die Therapeutin wird vorrangig das augenblickliche Erleben im „Hier und Jetzt“ ansprechen. Durch evokative Fragen, empathische Vermutungen und ein Vertiefen des emotionalen Erlebens wird die jeweilige Position beider Beteiligten (z. B. Rückzug, Verfolgen) auf der Erfahrungsebene untersucht, wobei die Therapeutin diese Erfahrungen nutzt, um die Partner in Richtung einer größeren Verletzlichkeit zu lenken. Sobald neue Erlebensweisen identifiziert werden können, die ein neues Verständnis der Schwierigkeiten des Paares oder der Familie ermöglichen, formuliert die Therapeutin ihre Wahrnehmung des Verhaltens und Erlebens der Beteiligten unter dem Aspekt des starren Musters, das die Beziehung beherrscht. Die Therapeutin wird u. U. auch anerkennen, dass diese neuen Erfahrun-



gen Einsicht in die Bindungsbedürfnisse gewähren, die in der Beziehung ungestillt bleiben. Sie formuliert die Auswirkungen des bestehenden Beziehungskonflikts:

Wenn der Streit an einen bestimmten Punkt gelangt, scheint er alles zu beherrschen, sodass Sie einander, jeder allein, aus seiner Ecke heraus, bekämpfen. Und die ganze Zeit über geht es Ihnen beiden eigentlich darum, von demjenigen, der für Sie wirklich zählt, gesehen und gehört zu werden.

Johnson (2020 [2019]) vertritt die Ansicht, dass die Schlüsselemente der EFT-Sitzung im Grunde mittels fünf „Moves“ erfasst werden. Der „EFT-Tango“ illustriert, wie die Therapeutin die Emotion nutzt, damit Partner und Familienangehörige ein tieferes Verständnis und Verbundenheit entwickeln, erleben und integrieren können. Sie beschreibt diese fünf Moves wie folgt:

1. Spiegeln des gegenwärtigen Prozesses: Der erste Move fokussiert auf das gegenwärtige Erleben des Paares oder der Familie. Die Aufmerksamkeit wird auf die Beziehung, aber auch auf individuelles Erleben gelenkt.
2. Zusammenfügen und Vertiefen der Affektelemente: Im zweiten Move fügt die Therapeutin das emotionale Erleben eines Partners oder Familienmitglieds zusammen, indem sie auf die gefühlte Wahrnehmung unterschiedlicher emotionaler Zustände eingeht und diese bearbeitet. Das bedeutet auch, dass sie die Gesamtheit einer bestimmten Erfahrung zusammenfügt, indem sie auf Hinweise von Wahrnehmungen, körperliche Empfindungen, Bedeutungen und Handlungstendenzen fokussiert. Durch die Bearbeitung und Verarbeitung des Affekts werden tiefere Emotionen aufgedeckt und wahrgenommen.
3. Choreografieren engagierter Begegnungen: Im dritten Move werden diese neuen emotionalen Erfahrungen mit anderen geteilt. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt darauf, dass die Partner einander an ihrem Erleben teilhaben lassen und nicht lediglich darüber sprechen.
4. Prozessieren der Begegnung: Im vierten Move entfaltet sich der Prozess, und die Therapeutin lenkt das Augenmerk auf die Reaktionen derjenigen, die dieses gemeinsame Erleben initiiert und empfangen haben. Sie steht als sichere, bestätigende Präsenz zur Verfügung, während die Familienmitglieder oder Paare die Auswirkungen einer gemeinsam geteilten Verletzlichkeitserfahrung untersuchen.
5. Integrieren und Validieren: Der letzte Move des EFT-Tangos konzentriert sich darauf, die Bedeutung dieser Erfahrung zu integrieren und ihre Auswirkungen zu validieren. Dieser letzte Schritt fokussiert auf die aktive Reflexion über diese neuen gemeinsamen Erfahrungen und die Verinnerlichung der Art und Weise, wie Partner und Familienmitglieder einander in der Beziehung sehen und sich selbst verstehen.

Der Tango illustriert aufschlussreich, wie die EFT-Therapeutin mit bindungsrelevanten Emotionen arbeitet, um neue Ebenen des wechselseitigen Engagements und da-

durch neue Ebenen des gemeinsamen Erlebens zu fördern. Die Phasen und Schritte dienen als Landkarte für den Prozess, und der Tango zeigt, wie sich dieser auf natürliche Weise entfaltet.

## Umstrukturierung der Positionen

In Phase 2 geht es der Therapeutin vorrangig darum, die Familie oder das Paar zu veranlassen, die Handlungstendenzen, die ihr negatives Muster definiert und geprägt haben, zugunsten neuer Positionen der Verletzlichkeit und Verbundenheit aufzugeben. Im Kontext einer weniger reaktiven Beziehung arbeitet sie mit den tieferen Erfahrungen der bindungsrelevanten Emotionen des Klienten, um Zugang zu den elementaren Bedürfnissen zu finden, die typischerweise durch die defensiven, das negative Muster charakterisierenden Interaktionen vermieden oder instrumentalisiert werden. Stabilisierung und Deeskalation ermöglichen es Partnern und Familienmitgliedern, diese zugrunde liegenden emotionalen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Die Therapeutin hilft den Beteiligten, diese Bedürfnisse in Gegenwart der Menschen, die ihnen am nächsten sind, zu äußern und zu erforschen. Themen, die mit dem eigenen Selbstbild und dem Bild, das man vom Partner, von Vater oder Mutter oder vom Kind hat, zusammenhängen, können intensiv erlebt werden und veranlassen zurückgezogene wie auch verfolgende Partner, die Ängste zu klären, die ihre Fähigkeit beeinträchtigen, effektiv auf diese Bindungsbedürfnisse einzugehen.

In der EFT-Arbeit mit Paaren werden diese Ängste bearbeitet, damit beide Partner lernen, die Blockaden zu überwinden, die sie daran hindern, sich aufeinander einzulassen. Die Therapeutin ermutigt sie, das Risiko einzugehen, sich mit den Bedürfnissen, die nun geklärt wurden, an den anderen zu wenden. Durch das Wiedereinbinden des sich mehr zurückziehenden Partners und im Anschluss das Erweichen des mehr verfolgenden Partners hindurch nutzt die Therapeutin evokative Interventionen, um die emotionale Erfahrung für beide zu vertiefen, sodass sie sich einander zuwenden und diese primären Bedürfnisse nach Anteilnahme und Trost zeigen können. In der Emotionsfokussierten Familientherapie geht der Fokus auf die Vulnerabilität eines Kindes und seine verleugneten Bindungsbedürfnisse dem Durcharbeiten der akzeptierenden Reaktion der Mutter/des Vaters auf diese Bedürfnisse voraus. Das primäre verändernde Ereignis in der 2. Phase der EFFT ist die Wiederherstellung der fürsorglichen Bindungsinteraktionen zwischen Kindern und Eltern. Gemeinsam führen diese verändernden Ereignisse zu einer neuen Bindung, die auf emotionaler Verfügbarkeit beruht. Sie findet ihren Ausdruck in der Ansprechbarkeit und Responsivität und in dem emotionalen Engagement, mit dem sich Partner und Familienmitglieder diesen Bedürfnissen zuwenden. Die Veränderungen erfolgen durch korrigierende emotionale Erfahrungen in der Sitzung. Indem

die Negativität zugunsten der Vulnerabilität in den Hintergrund rückt und Partner und Familienmitglieder auf einer tieferen emotionalen Ebene aufeinander zugehen, entstehen neue positive Affektzyklen, die das Sicherheitsgefühl der Familie und des Paares erweitern und stärken.

## Konsolidierung

Im Anschluss an die Wiederherstellung dieses Bandes aus gefühlter Sicherheit gelingt es Paaren und Familien besser, sich mit Problemen oder Schwierigkeiten auseinanderzusetzen, die zu Meinungsverschiedenheiten zwischen ihnen führen. Die Therapeutin geleitet Partner und Familienmitglieder, indem sie ihre Differenzen oder Schwierigkeiten mit den Stärken konfrontiert, die sie dank einer stabileren Verbundenheit entwickelt haben. Häufig merken Klienten, dass ihre alten Muster in heiklen Situationen wiederauftauchen, doch die Therapeutin nutzt diese Momente, um die Partner oder Familienmitglieder auf ihr neues Muster des emotionalen Engagements hinzuweisen, und ermöglicht es ihnen, höhere Resilienz zu entwickeln, indem sie sich aufeinander verlassen.

In dieser abschließenden Phase der EFT regt die Therapeutin Paare und Familien dazu an, in ihre neu erworbene Sicherheit zu investieren, d. h. Rituale und Praktiken zu nutzen, die dem anderen signalisieren, wie wichtig ihnen die Nähe ist, zu der sie gefunden oder wiedergefunden haben. Diese Bindungsrituale repräsentieren intentionale Entscheidungen, die das Paar oder die Familie trifft, um das wechselseitige Vertrauen und Sicherheitsgefühl zu vertiefen. Paaren oder Familien, die die Bindungsdynamik ihrer Beziehungen gründlicher erforschen möchten und Übungen suchen, die den Veränderungen zuträglich sind, die sie dank des EFT-Prozesses erzielt haben, stehen hilfreiche Bücher zur Verfügung, z. B. *Wir beide. Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie* von Kallos-Lilly und Fitzgerald (2016), *Halt mich fest. Sieben Gespräche über lebenslange Liebe* von Sue Johnson (2019 [2008]) und *Hold Me Tight/Let Me Go* von Aiken und Aiken (2017).

## 1.3 Unterschiede zwischen der EFT für Paare und der EFFT

An diesen Grundprinzipien und -techniken orientieren sich Therapeuten im EFT-Prozess der Veränderung, ganz gleich, ob sie mit Paaren oder mit Familien arbeiten. Die Therapeutin nutzt die Emotionen, um festgefahrene Beziehungsmuster zu verändern, und stützt sich dabei auf die Bindungstheorie, um die Umstrukturierung von Interaktionen anzuleiten. Der Bindungstheorie zufolge sind Liebe, Fürsorge und

Verbindlichkeit intrinsische Urbestandteile einer Beziehung. Die Bindungsdynamik von Eltern-Kind-Beziehungen und von Liebespaaren ist im Wesentlichen dyadisch. Die elementaren Bedürfnisse, die in diesen Beziehungen auftauchen, veranlassen Partner, Eltern und Kinder, sich vor allem in schwierigen Situationen und Phasen aneinander zu wenden. Bindung und Fürsorge dienen der Therapeutin als zuverlässige Landkarte einer emotionalen Dynamik, die gesunde Paar- und Familienbeziehungen ermöglicht. Gleichwohl sind in der Begleitung von Familien weitere Erwägungen zu berücksichtigen. Im Folgenden werden die Unterschiede der Reihe nach mitsamt den entsprechenden Therapieimplikationen beleuchtet.

### **1.3.1 Verantwortung der Eltern**

Die Interaktionsdynamik in Familien mit Beziehungsdistress weist gewisse Ähnlichkeiten mit der Dynamik gestresster Paare auf. Problematische Muster zwischen einem distanzierten, ablehnenden Elternteil und einem wütend protestierenden Jugendlichen wirken wie der Spiegel des Forderung-Rückzug-Musters eines Paares. Allerdings sind die Ziele dieser Beziehungstypen grundlegend unterschiedlich. In Paarbeziehungen streben die Partner nach Intimität, und beide sind für die Verbindlichkeit ihrer Beziehung gleichermaßen verantwortlich. Eltern-Kind-Beziehungen sind zwar wechselseitig, doch nichtsdestoweniger hierarchisch, denn einzig Mutter und Vater sind für die notwendige Fürsorglichkeit verantwortlich. Familientherapeutische Modelle betonen übereinstimmend die Bedeutsamkeit der Elternrolle im Hinblick auf Struktur (Minuchin 1974), Funktion (Haley 1991) und Verantwortung (Boszormenyi-Nagy und Krasner 1986).

Was die Bindung betrifft, so besteht diese Verantwortung in der Rolle der Mutter/ des Vaters als Bindungsperson des Kindes oder als der „stärkere und klügere“ Part der Beziehung. Zwar enthält auch die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wechselseitige Prozesse einschließlich Abstimmung und spiegelnder Kommunikation, doch spielen sowohl die Erfahrung, die Vater und Mutter mit ihren eigenen Eltern gemacht haben, als auch ihre Bindungsnarrative, die aus dieser Erfahrung hervorgegangen sind, eine wichtige Rolle. Die Bindungsgeschichte der Erwachsenen übt Einfluss auf die Interaktionen mit ihrem Kind aus, ist aber von diesen Beziehungen auch unabhängig (Kobak, Zajac, Herres et al. 2015). Wenn EFT-Therapeuten die Zyklen und Muster von Familienbeziehungen untersuchen, erkennen sie infolgedessen die unverwechselbare Art und Weise, in der diese problematischen Muster Bindungsprozesse und -strategien widerspiegeln, die für die Beziehung zwischen dem erwachsenen Menschen und dem Kind spezifisch sind, aber auch die Geschichte der Eltern oder deren Repräsentationen ihrer Bindungserfahrung. Anders als in der

Paartherapie, in der die Therapeutin mit zwei zusammenhängenden Bindungssystemen arbeitet, bringt die EFFT-Therapeutin die Bindungsbedürfnisse des Kindes mit den fürsorglichen Reaktionen der Mutter / des Vaters zur Deckung.

### **1.3.2 Entwicklungsbedingte Unterschiede**

Die Zusammensetzung der Familie übt Einfluss darauf aus, wie die Therapeutin im Beziehungskontext mit Emotionen arbeitet. Der unterschiedliche Stand der sozialen Entwicklung der einzelnen Familienmitglieder prägt das interpersonale Funktionieren und beeinflusst infolgedessen auch die Begleitung der Familie. Die kognitive und soziale Entwicklung ist für Unterschiede in den familiären Beziehungen von Belang, da sie die Emotionsregulation und die Bindungsbeziehungen beeinflusst (Rutherford et al. 2015). Familien müssen Entwicklungsaufgaben bewältigen, die sich mit den Jahren ebenso verändern wie die notwendigen Ressourcen. Anforderungen und Rollen wandeln sich im Laufe der Sozialisation im Verhältnis zu den Entwicklungsschritten und -veränderungen (Carter & McGoldrick 2005). Die Beurteilung der Entwicklungsfähigkeiten eines Kindes und seiner Bedürfnisse dient der EFT-Therapeutin in der Beratung von Familien, in denen diese Unterschiede von Belang sind, als Orientierung.

#### **Kleine Kinder**

Die Entwicklungsfähigkeiten und -grenzen kleiner Kinder müssen Berücksichtigung finden. Willis et al. (2016) empfehlen, in die EFFT-Therapie spielgestützte Aktivitäten einzubeziehen, wenn Kinder zwischen vier und sechs Jahren beteiligt sind. Zu möglichen Modifizierungen zählen neben der besonderen Aufmerksamkeit für den Einsatz von Enactments und emotionalem Engagement mit Vorschul- und Schulkindern auch Strategien und Gegenstände, die Kindern helfen, ihre Emotionen sowohl symbolisch als auch direkt zu äußern. Die Anpassung an Entwicklungsunterschiede fördert das Sicherheitsgefühl und stärkt das Bündnis der Therapeutin mit dem Kind und der Familie insgesamt. Die Einbeziehung eines spieltherapeutischen Ansatzes schafft eine Umwelt, die die Integration von Emotionen in die Beziehungen des Kindes erleichtert (Schaefer & Drewes 2011), und verbessert die Koregulation des kindlichen Gefühlslebens durch die Eltern.

In der EFFT evaluiert die Therapeutin die Aufmerksamkeitsfähigkeit des Kindes und seine Fähigkeit, abstraktere Konzepte zu verstehen und zu handhaben (Willis et al. 2016). Zu den für die EFFT mit kleinen Kindern empfohlenen Modifizierun-

gen zählen ein Erstgespräche mit einem oder beiden Elternteilen, um problematische Verhaltensweisen und ihren Beziehungskontext zu identifizieren, sowie weitere Sitzungen mit der Familie und dem Kind (IP). Auf diese Weise kann die Therapeutin die Entwicklungsfähigkeit des Kindes unabhängig von der familiären Umgebung besser beurteilen und ihr Bündnis mit dem Kind stärken. Die EFFT-Therapeutin arbeitet in den Familiensitzungen mit einer Kombination aus nichtgelenktem und halbgelenktem Spiel, um die Beobachtung der Emotion und die entsprechende relationale Dynamik der Familie besser beobachten zu können. Mithilfe verschiedener spieltherapeutischer Strategien identifiziert und thematisiert sie problematische Familienmuster, weil diese Strategien besonders aufschlussreich sind, um das Bewusstsein der Eltern für die bindungsrelevanten Bedürfnisse des Kindes zu verbessern (Wittenborn et al. 2006).

## Adoleszente

Der Weg von der Adoleszenz ins Erwachsenenalter ist für Familien eine kritische Veränderungsphase, in der die Jugendlichen sich selbst und ihre Beziehungen durch einen Individuationsprozess definieren. Familien sind auf bessere Kooperations- und Explorationsfähigkeiten angewiesen, sobald die Heranwachsenden beginnen, mit neuen Mustern in ihren Peerbeziehungen zu experimentieren und ihr Bedürfnis nach Autonomie mit dem Wunsch nach Verbundenheit in Einklang zu bringen. Diese entwicklungsbedingten Veränderungen gehen mit einer wachsenden Distanz in der Beziehung zu den Eltern und einer verstärkten Hinwendung zur Gruppe der Gleichaltrigen einher, mit Paarbildung und/oder sexueller Aktivität (Scharf & Maysless 2007). Studien über das Bindungsverhalten von Jugendlichen zeigen, dass Veränderungen der Erziehungsziele der Eltern bewirken, dass die Heranwachsenden größere Autonomie in der Befriedigung ihrer Bindungsbedürfnisse entwickeln (Kobak & Duemmler 1994). Diese Veränderungen werden von den Eltern u. U. als schwierig empfunden, weil Vater und Mutter von den Jugendlichen, die ihre Gefühle nun vorwiegend in ihren sozialen Netzwerken regulieren, tendenziell entidealisiert werden (Allen & Manning 2007; Steinberg 2005). Die Eltern müssen ein Gleichgewicht finden zwischen der Unterstützung der von ihren heranwachsenden Kindern angestrebten Ziele und dem Bedürfnis nach Exploration und Sicherheit (Kobak, Sudler & Sudler 1991; Kobak et al. 1993). In Familien mit unsicheren Bindungen sind Jugendliche anfälliger für psychische Schwierigkeiten, weil sie sich auf die Fürsorge ihrer Eltern nicht verlassen können; sie neigen zu negativen Selbstbildern und weniger Selbstständigkeit in ihrem Verhalten (Moretti & Holland 2004).

Die EFFT-Therapeutin bietet Eltern und Jugendlichen ein sicheres, zuverlässiges Bündnis an, um die scheinbare Konkurrenz zwischen dem Ziel der Verbundenheit

und dem Ziel der Autonomie durchzuarbeiten. Die ungemein wichtige Bindungsrolle, die Eltern selbst noch im jungen Erwachsenenalter ihrer Kinder spielen, wird durch Forschungsergebnisse bestätigt (Rosenthal & Kobak 2010), aber die Fähigkeit der Familie, ein Gleichgewicht zwischen diesen sich verändernden Bedürfnissen nach Bindung bzw. Exploration zu finden, wird durch Blockaden der fürsorglichen Reaktionen und der Bindungsappelle beeinträchtigt. Die EFFT-Therapeutin räumt der Fürsorgerolle der Eltern Priorität ein und erkennt die emotionalen Ressourcen an, die notwendig sind, um ihr gerecht zu werden. Das heißt, dass sie den Eltern hilft, Blockaden durchzuarbeiten, die durch ein Ungleichgewicht zwischen dem Ziel der Autonomie und dem Ziel der Verbundenheit ausgelöst werden. Gleichzeitig regt sie die Jugendlichen an, sich helfen zu lassen, wenn sie ihre auftauchenden Bedürfnisse in Anwesenheit responsiverer Fürsorglichkeit durch die Eltern erforschen. Gemeinsam können Eltern und Jugendliche zu einer emotionalen Balance finden, die dem von ihnen gemeinsam geteilten Ziel einer wachsenden Autonomie des Jugendlichen dienlich ist.

## **Erwachsene Beziehungen**

Die generationenübergreifenden Beziehungen im Erwachsenenalter sind der fortgesetzten Weiterentwicklung und der Genesung in Familien zuträglich. Beziehungsprobleme zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern können durch Übergänge (z. B. Heirat, Scheidung, Wiederverheiratung, Versorgung alter Menschen) oder Krisen (z. B. chronische Krankheiten, Arbeitslosigkeit, wirtschaftliche Not) ausgelöst werden. Wenngleich man in der Vergangenheit gelegentlich angenommen hat, dass Kinder, sobald sie erwachsen werden, auf ihre Eltern als Bindungspersonen weniger angewiesen sind (vgl. z. B. Weiss 1982), liegen mittlerweile mehr und mehr Befunde vor, die bestätigen, dass sich diese Bindungen zwar verändern, aber nicht ihre Bedeutung verlieren (Krause & Haverkamp 1996) und ihren Einfluss auch im späteren Leben weiterhin geltend machen (vgl. z. B. Crispi, Schiaffino & Berman 1997). Im Erwachsenenalter ist die mit einer sicheren Bindung assoziierte Verfügbarkeit eher symbolischer oder abstrakter Natur und setzt nicht unbedingt körperliche Nähe voraus (Cicirelli 1993; Koski & Shaver 1997). Die Erfahrung einer gefühlten Sicherheit hängt häufiger mit positiven Erinnerungen an Eltern zusammen, die durch den laufenden Kontakt bestätigt werden, als mit täglichen direkten Interaktionen. Erkrankungen der Eltern können erwachsene Kinder je nach der Bindungsdynamik der Mitglieder dieser Familie zu schützenden Reaktionen veranlassen. Die Bindungsdynamik gibt der Konzeptualisierung der Verfügbarkeit und Annahme der Unterstützung kranker Eltern durch ihre erwachsenen Kinder die Richtung vor, denn die aktuellen Erfordernisse müssen im Kontext der früheren Bindungserfahrung erwachsener Kinder betrachtet werden.

Wenn erwachsene Kinder selbst Eltern werden, erleben sie u. U. Schwierigkeiten in der Beziehung zu ihrem Kind, etwa ambivalente Gefühle und Befürchtungen. Byng-Hall (2002) erläutert die intergenerationellen Muster, die Einfluss auf Paar- und Familienbeziehungen ausüben. So erhöhen unsichere Bindungen z. B. das Risiko, dass Kinder parentifiziert werden. Die Bearbeitung dieser intergenerationellen Beziehungen dient als korrigierende Ressource bei Schwierigkeiten in Paarbeziehungen wie auch bei Problemen von Eltern, wenn die eigene Bindungsgeschichte zu einer ambivalenten Einstellung gegenüber dem Partner oder der Elternrolle führt. Das Durcharbeiten der Unsicherheit, die in der Geschichte der Eltern und ihrer erwachsenen Kinder, die nun selbst Eltern sind, wurzelt, ermöglicht es der Familie insgesamt, die Bedürfnisse der Kinder der nächsten Generation mehr wahrzunehmen.

Die Arbeit der EFFT-Therapeutin mit erwachsenen Kindern und ihren Eltern fokussiert auf aktuelle Bindungserfahrungen, die häufig die früheren Bindungsgeschichten widerspiegeln. Trigger für Beziehungsdistress können mit veränderten Bedürfnissen in den gegenwärtigen Beziehungen zusammenhängen (z. B. der Versorgung eines kranken Elternteils) oder indirekt mit Schwierigkeiten in der Beziehung zum Partner oder zum eigenen Kind in der Elternrolle (z. B. Parentifizierung). Der Fokus von Assessment und Therapie kann zwischen den Mitgliedern generationeller Dyaden wechseln, während die Therapeutin problematische Muster identifiziert, die die Verfügbarkeit der Eltern und ihre Fähigkeit als Bezugspersonen organisieren. Die Umstrukturierung von Bindungsbeziehungen mit dem Ziel größerer Sicherheit schafft neue Ressourcen, die künftigen Generationen zugutekommen.

### **1.3.3 Generationelle Einflüsse**

Für das Verständnis der Bindungsgeschichte eines Partners ist häufig auch der Einfluss der Herkunftsfamilie relevant. Die EFT-Therapeutin führt gewöhnlich ein Assessment der Bindungserfahrungen beider Partner durch, um deren jeweilige sekundäre Bindungsstrategie (z. B. besorgtes Verfolgen, vermeidender Rückzug) besser verstehen zu können. Auch in der EFFT sind die generationenübergreifenden Einflüsse für ihr Verständnis des Verhaltens der Eltern gegenüber dem Kind wichtig. Das Selbstbild als Mutter oder Vater wird durch die Erfahrungen, die die Eltern selbst als Kinder gemacht haben, wahrscheinlich stärker beeinflusst als durch das Feedback, das sie von ihrem eigenen Kind bekommen. Deutlich wird dies in der Art und Weise, wie Eltern Verhaltensweisen agieren, die mit dem Verhalten übereinstimmen, das sie in ihrer Kindheit an ihren eigenen Eltern erlebt haben; denkbar ist auch, dass sie die negativen Erfahrungen, die sie gemacht haben, zu korrigieren versuchen. In beiden Fällen wird ihre Motivation durch die Bindungserfahrung in ihrer Herkunftsfami-



lie organisiert, sodass sie wahrscheinlich weniger auf die unmittelbaren Bedürfnisse ihres Kindes eingestimmt ist.

Die EFT-Therapeutin erkennt die vorrangige Bedeutung dieser generationellen Einflüsse und die Notwendigkeit an, im Zusammenhang mit dem Durcharbeiten dessen, was den Eltern in ihrer eigenen Kindheit verwehrt geblieben ist, deren frühere Erwartungen und gleichzeitig die Bedürfnisse ihres Kindes, die u. U. identisch sind, zu untersuchen. Das Verständnis der Blockaden, die das Fürsorgeverhalten der Eltern behindern, beginnt mit dem Verständnis ihrer eigenen Bindungsgeschichte und des Einflusses, den sie auf ihr Elternsein ausübt.

### 1.3.4 Therapieprozess

Unterschiedliche Familienstrukturen und -probleme erfordern einen flexiblen Therapieansatz. Die EFT-Therapeutin, die ein Paar behandelt, arbeitet in erster Linie in dyadischen Sitzungen, die sich auf die Interaktion in einer bestimmten Beziehung konzentrieren. In der EFFT arbeitet die Therapeutin u. U. mit einer Kombination mehrerer Beziehungen, wobei sie sich in Anlehnung an ein spezifisches Therapierational (z. B. den *EFFT decision guide*) oft auf spezifische Dyaden oder Triaden konzentriert. Die Gestaltung der Sitzungen kann je nach Prozessverlauf und Therapiezielen variieren. Zum Beispiel könnte sich eine Therapeutin im Anschluss an eine eskalierte Sitzung, in der die Eltern sich wegen ihres agierenden Teenagers uneins waren, mit dem Elternpaar zusammensetzen. Die Eltern fänden auf diese Weise Gelegenheit, ihre eigenen Reaktionsmuster und die emotionalen Trigger zu untersuchen, die ihre Fähigkeit beeinträchtigen, einander in ihrer Erziehungsfunktion zu unterstützen. Die Variabilität des Sitzungsformats setzt voraus, dass die Therapeutin flexibel bleibt und den Beratungsprozess insgesamt im Blick behält.

Eine typische EFFT-Therapie besteht aus einer begrenzten Anzahl von Sitzungen. Familiensitzungen fokussieren auf die Modifizierung jener Eltern-Kind-Interaktionen, die sich um die Schwierigkeiten, die die Familie mit einer identifizierten Person (IP) hat, drehen. Aus diesem Grund ist die Begleitung enger umschrieben als eine Paartherapie. Die Arbeit mit dem Elternpaar kann Teil der EFFT sein, im Mittelpunkt der Beratung aber steht die Veränderung des Eltern-Kind-Musters (Johnson 2021). Anders als in der Paartherapie stellt die EFT-Therapeutin u. U. fest, dass Familien in einer einzigen Stunde mehrere Phasen der Veränderung durchlaufen können. Veränderungen der Offenheit und Verfügbarkeit der Eltern können die Blockaden in der Bindungskommunikation des Kindes mitunter sehr schnell auflösen, sodass die Familie von Phase 1, Deeskalation, sehr schnell zur Phase 2, Neustrukturierung