



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

Emotionsfokussierte Familientherapie

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

Über dieses Buch

Damit die Familie ein sicherer Hafen ist

Die Dynamik innerhalb einer Familie unterliegt einem lebenslangen Veränderungsprozess, in dem sich Rollen und Einflüsse wandeln. Die Emotionsfokussierte Familientherapie (EFFT) geht von den neuesten Ergebnissen der Bindungsforschung aus, um das Wachstum aller Beteiligten zu fördern und Beziehungsblockaden abzubauen. Sie arbeitet mithilfe systemischer Prinzipien, fokussiert auf die Bindungsbedürfnisse der Kinder und das Fürsorgesystem der Eltern.

In diesem Buch werden die Hauptthemen der Emotionsfokussierten Familientherapie praxisnah erläutert:

- Wie gelingt Wachstum innerhalb der Familie?
- Was stärkt die Resilienz des Familiengefüges?
- Wie kann die emotionale Verfügbarkeit der Eltern sichergestellt werden?
- Womit kann der emotionalen Verletzlichkeit von Kindern empathisch begegnet werden?

Inklusive Demo-Video einer EFFT-Sitzung.

Dr. James L. Furrow ist Professor für Ehe- und Familientherapie.

Gail Palmer, Trainerin und Supervisorin, praktiziert in eigener Praxis in Ottawa

und Victoria (Kanada).

Dr. Susan M. Johnson, Begründerin der *Emotionsfokussierten Therapie (EFT)*, ist international anerkannte Expertin für Paartherapie.

George Faller ist Ehe- und Familientherapeut in New York und Connecticut.

Dr. Lisa Palmer-Olsen ist Ehe- und Familientherapeutin in San Diego, Kalifornien.

Weitere Titel zum
Thema im
Programm:



www.junfermann.de



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 (<https://stock.adobe.com>)

Die Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel *Emotionally Focused Family Therapy: Restoring Connection and Promoting Resilience* 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

Covergestaltung / Reihenentwurf: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Satz, Layout & Digitalisierung: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr dieser E-Book-Ausgabe: 2022

ISBN der Printausgabe: 978-3-7495-0340-7

ISBN dieses E-Books: 978-3-7495-0341-4 (EPUB), 978-3-7495-0343-8 (PDF), 978-3-7495-0342-1 (EPUB für Kindle).

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.

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 & Dalglish 2015). Diese Prinzipien spiegeln sich in Zusammenfassungen der Strategien bindungsbasierter 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 Therapeutin¹ 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.

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 eine 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 interpersonalen 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

Verlusterfahrung, 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 (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.

MIKULINCER, 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.

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.

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 Liebesbande, 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 Erlebensweise 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, Dalglish, 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