



Veronica Kallos-Lilly & Jennifer Fitzgerald

# Wir beide

Das Arbeitsbuch zur  
Emotionsfokussierten Paartherapie

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Veronica Kallos-Lilly & Jennifer Fitzgerald

**Wir beide**

Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie



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



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



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



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



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



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

VERONICA KALLOS-LILLY & JENNIFER FITZGERALD

# WIR BEIDE

DAS ARBEITSBUCH ZUR EMOTIONSFOKUSSIERTEN PAARTHERRAPIE

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Übersetzt von  
Ursula Becker und Nicole Klingenberg

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2023



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2023  
Copyright der Originalausgabe © 2022 Veronica Kallos-Lilly und Jennifer Fitzgerald  
Coverfoto © studiostoks (<https://stock.adobe.com>)  
Covergestaltung / Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn  
Die Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel  
*An Emotionally Focused Workbook for Couples:  
The Two of Us* (2<sup>nd</sup> edition) bei Routledge, einem  
Imprint der Taylor & Francis Group, erschienen.

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 978-3-7495-0503-6

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0502-9 (EPUB), 978-3-7495-0501-2 (Print).

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe</b> .....	9
<b>Vorwort von Dr. Sue Johnson</b> .....	11
<b>1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?</b> .....	13
1.1 Was steckt hinter dem Begriff „Emotionsfokussierte Paartherapie“ (EFT)? .....	15
1.2 Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?.....	16
1.3 Wie können Sie das Buch nutzen? Was können Sie selbst für sich und Ihre Beziehung tun?.....	17
1.4 Gespräche der L-I-E-B-E.....	18
1.5 Was dieses Buch nicht leisten kann .....	23
1.6 Wenn Sie dieses Buch in Ihrer Arbeit als Therapeut*in nutzen .....	24
1.7 Was wir mit diesem Buch erreichen möchten .....	27
<b>2. Bindung – die beste Überlebensstrategie</b> .....	29
2.1 Ein kurzer Abriss der Bindungstheorie .....	30
2.2 Sicherer Hafen und sichere Basis .....	31
2.3 Liebesbeziehungen als Bindungsbeziehungen .....	32
2.4 Was Partner*innen unbedingt voneinander brauchen .....	35
2.5 Die emotionale Bindung entwickeln .....	38
<b>3. Du und ich: Warum es kein Zufall ist, wie wir sind und wie wir uns in nahen Beziehungen verhalten</b> .....	41
3.1 Überzeugungen und Erwartungen, die wir an Bindungsbeziehungen herantragen .....	41
3.2 Grundlegende Beziehungsfragen – wovon hängt es ab, wie wir sie beantworten? .....	44
3.3 Abschied vom Ideal – es muss nicht alles perfekt sein .....	49
3.4 Kulturelle Einflüsse auf unser Sein und unser Beziehungsverhalten in nahen Beziehungen.....	51
3.5 Unterschiedliche kulturelle Werte und ihre Auswirkungen .....	52
3.6 Religiös und ethnisch begründete Diskriminierung.....	53
3.7 Besondere Erfahrungen von Menschen aus der LGBT*QIAP+-Community .....	57

<b>4.</b>	<b>Was ist mit uns geschehen? Drei typische Teufelskreise</b> .....	63
4.1	Protest gegen Gleichgültigkeit (Protest-Polka): Patricia und William.....	65
4.2	Gefangen im gegenseitigen Angriff (Suche den Bösewicht): Angela und Denise .....	71
4.3	Selbstschutz im Rückzug-Rückzugs-Zyklus (Erstarren und Fliehen): Wendy und Winston .....	72
<b>5.</b>	<b>Emotionen – Teil 1: Wie wir ihnen Sinn verleihen können</b> .....	79
5.1	Wie Emotionen uns helfen zu überleben.....	80
5.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Empfinden und Ausdrücken von Emotionen .....	82
5.3	Emotionen – das Herzstück Ihres Beziehungsstanzes .....	83
5.4	Was geschieht, wenn wir unsere primären Emotionen ignorieren? .....	86
5.5	Reaktive Emotionen.....	90
5.6	Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Gespräche .....	100
<b>6.</b>	<b>Emotionen – Teil 2: Was fühlen wir eigentlich?</b> .....	103
6.1	Glück, Freude und Liebe .....	103
6.2	Traurigkeit.....	108
6.3	Wut.....	112
6.4	Furcht .....	116
6.5	Verachtung .....	121
6.6	Kernemotionen sind nicht immer für den/ die Partner*in klar erkennbar. Welche Emotionen zeigen Sie? .....	123
<b>7.</b>	<b>Der Weg zur Sicherheit ist mit guten Absichten gepflastert</b> .....	137
7.1	Bindungsabsichten aufspüren .....	139
7.2	Negative Interaktionen in Gespräche der LIEBE verwandeln.....	144
<b>8.</b>	<b>Emotionen von sozialer Bedeutung: Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht</b> .....	149
8.1	Verletzung.....	149
8.2	Schuld- und Schamgefühle .....	153
8.3	Fredericka und Monty: Die Geschichte einer wiedergefundenen Liebe....	156
8.4	Eifersucht.....	165

<b>9.</b>	<b>Bindungsverletzungen heilen</b> .....	171
9.1	Woran merke ich, dass der Zeitpunkt gekommen ist, weiter in die Tiefe zu gehen? .....	172
9.2	Wegweiser zum Aufbau einer sicheren Bindung.....	175
9.3	Janine und Brad: Gemeinsam Sicherheit schaffen .....	176
9.4	Gespräche, die die Bindung stärken: Eintauchen in Kernemotionen und -bedürfnisse.....	183
9.5	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	189
9.6	Gemeinsamer Rückblick .....	191
9.7	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	196
9.8	Gemeinsamer Rückblick .....	197
<b>10.</b>	<b>Beziehungsverletzungen – und wie wir sie heilen können</b> .....	199
10.1	Affären und andere schmerzhaftere Ereignisse .....	200
10.2	Verletzende Ereignisse überwinden .....	202
10.3	Unverzeihliches verzeihen .....	210
10.4	Georgie und Sylvester .....	211
<b>11.</b>	<b>Beispiele gelungener Veränderungen</b> .....	225
11.1	Angela und Denise: sich zugehörig fühlen.....	225
11.2	Yuko und Michael: des Hinterherlaufens überdrüssig .....	230
11.3	Rafael und Karan: Wir sind so unterschiedlich, passen wir überhaupt zusammen? .....	236
11.4	Jamar und Holly: über die Bedeutung traumatischer Rassismuserfahrungen und sozialer Stellung .....	242
<b>12.</b>	<b>Nähe und Sexualität leben und wiederentdecken</b> .....	249
12.1	Mit sich im Einklang sein und bleiben .....	249
12.2	Alte Streitigkeiten beilegen .....	254
12.3	Sexuelle Intimität schützen und bewahren .....	257
<b>13.</b>	<b>Blick nach vorne: sich auf wichtige Übergänge im Leben vorbereiten</b> .....	271
13.1	Rückblick .....	271
13.2	Und wenn wir doch wieder in alte Muster zurückfallen? .....	273
13.3	Zukünftige Übergänge und Umbrüche gemeinsam bewältigen .....	275
13.4	Meilensteine im Lebenszyklus der Familie: die ersten Jahre .....	276
13.5	Lebensmitte .....	281
13.6	Gemeinsam alt werden .....	288

<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>295</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>297</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>299</b>

# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Liebe Leser\*innen, liebe Paare,

wir freuen uns, dass Sie das Buch *Wir beide* von unseren EFT-Kolleginnen Veronica Kallos-Lilly und Jennifer Fitzgerald gerade in der Hand halten – wir empfehlen Ihnen diese Lektüre sehr. *Wir beide* ist für Paare geschrieben und für alle, die sich mit Paarbeziehungen beschäftigen wollen. Wir schreiben Ihnen hier selbst als Paar – und möchten Sie darin bestärken, sich selbst und Ihre Partnerschaft tiefer kennenzulernen. Es macht so vieles leichter und schafft mehr Zufriedenheit! Und es ist kein Zufall, dass die Paarbeziehung für die meisten von uns die wichtigste Beziehung im Leben ist – mit allen emotionalen Höhen und Tiefen, die sie mit sich bringen kann. Der gute Grund dafür ist: Es geht um Bindung! Inzwischen wissen wir aus mehreren Jahrzehnten boomender Bindungswissenschaft – die sich seit den späten 1980er-Jahren auch der „erwachsenen Liebe“ angenommen hat –, dass wir Menschen bindungsorientiert sind, unser Gehirn ein soziales Organ ist und wir andere brauchen – nicht nur, um zu überleben, sondern auch, um zu wachsen, um glücklich und gesund zu sein.

In der Emotionsfokussierten Therapie sprechen wir von sicherer Bindung, wenn es den Partner\*innen gelingt, sich einander zuzuwenden, eigene Verletzlichkeiten zu zeigen und emotional füreinander da zu sein. Beide fühlen sich dann sicher genug, um Gefühle, Hoffnungen und Enttäuschungen miteinander zu teilen, und können damit neue korrigierende emotionale Erfahrungen machen, in denen sie sich nicht (mehr) allein, isoliert oder als „nicht richtig“ erleben, sondern gesehen und wertgeschätzt. Paare, die sicher gebunden sind, wissen, wie sie sich wieder nahe fühlen können, wenn sie sich verpasst oder verletzt haben.

Unsichere Bindung ist weitverbreitet und gehört zum Menschsein dazu. Sie hat ihre Wurzeln insbesondere in den primären Beziehungen der ersten Lebensjahre. Höchstens die Hälfte der Menschen ist „von Haus aus“ sicher gebunden groß geworden. Viele von uns haben bereits als Kinder unsichere Bindung erlebt und ängstliche oder vermeidende Bindungsstrategien entwickeln müssen aus der Notwendigkeit heraus, sich zu schützen, z. B. wenn Eltern emotional nicht ausreichend auf uns eingegangen sind oder es beschämend oder gefährlich war, Bindungsbedürfnisse und damit die eigene Verletzlichkeit zu zeigen. Diese Erfahrungen nehmen wir Menschen in unsere Bindungsbeziehungen im Erwachsenenleben mit – bis wir sie uns bewusst machen und verändern. Die gute Nachricht ist: Ja, es ist möglich, innerhalb Ihrer aktuellen Beziehung einen sicheren Hafen zu finden – und dabei kann *Wir beide* für Sie ein

wertvoller Baustein sein. Das wünschen wir Ihnen! Was Sie hier an Hintergrundinformationen, Übungen, Reflexionen und Beispielen finden, ist auf dem soliden Boden der Bindungswissenschaft und der empirisch belegten EFT begründet. Hier auf stehen Sie also sicher! An dieser Neuauflage schätzen wir auch die Erweiterung wichtiger Themen wie die Herausforderungen diverser Paare, Paare, die in unserer Gesellschaft noch immer Diskriminierungen ausgesetzt sind. Ebenso finden Sie für jede Lebensphase und Thematik von Paarbeziehungen wichtige Anregungen.

Wir wünschen Ihnen alles Liebe auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu einer erfüllenden Paarbeziehung!

Christine & Hendrik Weiß, Juli 2023

Christine Weiß (zertifizierte EFT-Trainerin und Vorstandsmitglied der EFT Community Deutschland) und Hendrik Weiß (zertifizierter EFT-Supervisor und Vorstandsmitglied der EFT Community Deutschland) leiten zusammen das EFT Center Hannover, eines der beiden offiziellen EFT-Ausbildungszentren für den deutschsprachigen Raum.

(↗ <https://www.eft-center-hannover.de/>)

# Vorwort von Dr. Sue Johnson

Liebe Leser\*innen,

herzlich willkommen! Wie schön, dass Sie sich für *Wir beide: Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie* entschieden haben. Es ist eine ermutigende Lektüre, die Sie wunderbar darin unterstützen kann, die Sitzungen mit Ihrem EFT-Therapeuten/Ihrer EFT-Therapeut\*in oder anderen Paartherapeut\*innen zu ergänzen und zu vertiefen. Vielleicht möchten Sie auch einfach die Bindung zu Ihrem/Ihrer Partner\*in besser verstehen und stärken, und dieses Buch soll Ihnen als Leitfaden dienen? Was auch immer Sie zum Kauf bewogen hat, ich bin sicher, es wird Sie nicht enttäuschen.

Bei den Autorinnen dieses Buchs handelt es sich um erfahrene Paartherapeutinnen, die schon Hunderten von Paaren geholfen haben, ihre Beziehung zu verbessern. Sie verknüpfen in fast 40-jähriger Praxis gewonnene Erkenntnisse der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) mit den Ergebnissen zahlreicher Forschungsprojekte, die den Erfolg dieses positiven Ansatzes wissenschaftlich untermauern, und präsentieren diesen Wissensschatz in einem Format, das es ermöglicht, auch zu Hause damit zu arbeiten.

Der Beziehungsansatz, der der EFT und diesem Buch zugrunde liegt, schöpft aus über vier Jahrzehnten wissenschaftlicher Forschung zum Thema Bindung in erwachsenen Beziehungen. Die hier angebotenen Einblicke und Übungen treffen genau den Punkt. Sie entspringen einem klaren Verständnis des Wesens und der Bedeutung von Bindung in der Beziehung sich liebender erwachsener Menschen. Wir sind überzeugt, dass Liebe kein Mysterium ist, sondern etwas, das wir verstehen und mitgestalten können. Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen genau dabei helfen wird – Ihre wertvolle Beziehung aktiv mitzugestalten und ihr Bestand zu verleihen.

Dr. Sue Johnson

Susan M. Johnson ist Begründerin der Emotionsfokussierten Therapie und international anerkannte Expertin für Paartherapie sowie für Bindung bei Erwachsenen.

(↗ <https://drsuejohnson.com>)



# 1. | Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?

Ganz gleich, ob Sie in einer glücklichen Paarbeziehung leben, als Paar Hilfe suchen oder gerade eine Trennung hinter sich haben – die Wahrscheinlichkeit, dass Sie von diesem Buch profitieren, ist groß, denn es richtet sich an alle, die verstehen und erleben wollen, wie sie in einer Beziehung eine sichere Bindung zu einem anderen Menschen aufbauen können. Da wir selbst beruflich in erster Linie mit Paaren arbeiten, betrachten wir in diesem Buch in erster Linie Paarbeziehungen und -dynamiken. Als Therapeutinnen haben wir den Vorteil, Einblick in das Innenleben vieler Beziehung nehmen zu dürfen. Sehr oft haben wir miterlebt, welche Verzweiflung das Scheitern einer Beziehung auslöst, wie viel Einsatz es kostet, die Beziehung zu retten, und welche Freude es bereitet, wenn der Prozess gelingt. An diesem reichhaltigen Erfahrungsschatz möchten wir Sie teilhaben lassen und Ihnen Anregungen für Ihren Weg hin zu einer glücklichen und sicheren Beziehung geben.

Das vorliegende Buch richtet sich an Menschen gleich welcher Phase der Paarbeziehung, ungeachtet ihres Alters, ihrer sexuellen Orientierung, ihres kulturellen Hintergrunds, ihrer ethnischen Zugehörigkeit und sozialen Stellung. Entgegen der Ansicht manch anderer Autor\*innen, die meinen, Männer und Frauen seien von Grund auf verschieden oder gar auf unterschiedlichen Planeten beheimatet,<sup>1</sup> halten wir es für wesentlicher, uns auf das zu beziehen, was uns als Menschen ungeachtet aller Geschlechtsunterschiede verbindet. Was unseres Erachtens zählt, ist, dass wir Menschen auf dieser Erde einander brauchen, um ein gutes Leben führen zu können. Die meisten sehnen sich nach einer festen Beziehung, in der sie Liebe, Zugehörigkeit, Sexualität, Nähe, Sicherheit, Vertrautheit und Trost finden. Diese Sehnsucht nach Liebe, Sicherheit und Akzeptanz ist ein universelles Grundbedürfnis – unabhängig von unserer jeweiligen Persönlichkeit. Die Art und Weise jedoch, wie wir mit unseren grundlegenden Emotionen und Bedürfnissen umgehen, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und geprägt durch zahlreiche Faktoren wie Temperament, Erziehung, soziale Stellung und Erfahrungen, Religion, Kultur, Verarbeitungsmuster und frühere Beziehungserfahrungen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Faktoren Sie selbst geprägt haben? Wurden Sie darin unterstützt, sich verletzlich zu zeigen und sich trösten zu lassen? Oder gehörte es zum guten Ton, Emotionen zu unterdrücken und sich zu schämen, mit dem Ergebnis, sich immer potenziell verletzlich und hilflos zu fühlen? In einer gut funktionierenden Partnerschaft sind beide Seiten in der Lage, ihre eigenen und die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen, diese zu respektieren und angemessen darauf zu

reagieren. Ausgehend von diesen grundlegenden Gedanken sind wir sicher, dass Sie in diesem Buch hilfreiche und nützliche Informationen finden – ganz gleich, ob Sie gerade frisch verliebt sind oder schon viele Jahre in einer Beziehung leben, ob Sie sich als heterosexuell, lesbisch, homosexuell, bisexuell, nonbinär, transgener, queer, intersexuell, asexuell, pansexuell oder einer sonstigen Identität zugehörig definieren (LGBT+), und unabhängig davon, ob Sie in Ihrer Beziehung relativ zufrieden oder eher unzufrieden sind.

Ganz gleich, um welche Konflikte es geht – Geld, die Schwiegereltern, die Kinder, Sex oder völlig andere Themen –, dieses Buch wird Ihnen sicherlich helfen, wenn auch nicht in Form guter Ratschläge zum Umgang mit Geld und den Schwiegereltern, Erziehungstipps oder Empfehlungen für eine befriedigende Sexualität. Unser Ziel ist vielmehr, Ihnen ein tieferes Verständnis zu vermitteln von sich und Ihrem/Ihrer Partner\*in und von dem, was *zwischen Ihnen* in Momenten geschieht, in denen es brisant für Sie wird. Wir möchten Ihnen helfen, die Dynamik Ihrer Beziehung zu verstehen und steuern zu lernen und tragfähige Lösungen zu finden, die Ihre Beziehung dauerhaft stark machen und es Ihnen ermöglichen, gut gewappnet aktuellen und zukünftigen Herausforderungen zu begegnen.

Wenn Sie mit Ihrer Beziehung im Großen und Ganzen zufrieden sind, diese aber ein wenig an Glanz verloren hat, gibt Ihnen dieses Buch eine Hilfestellung an die Hand, mit der Sie eigenständig daran arbeiten können, Ihre Beziehung wieder ein wenig aufzupolieren. Möglicherweise befinden Sie sich aber auch bereits in Paartherapie und dieses Buch wurde Ihnen von Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin begleitend zur Therapie empfohlen. Sollten Sie sich in einer akuten Beziehungskrise befinden, kann es ratsam sein, sich Hilfe und Unterstützung bei einem/einer auf Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) spezialisierten Therapeuten/Therapeutin zu suchen und das Buch ergänzend zu nutzen. Sollten Sie dieses Arbeitsbuch rein zufällig entdeckt haben und es schwierig finden, eigenständig damit zu arbeiten, finden Sie unter ↗ <http://www.eftcd.de> bzw. ↗ <https://eft-paartherapie.ch> geeignete Therapeut\*innen im deutschsprachigen Raum; für eine internationale Suche gehen Sie auf ↗ <https://iceeft.com>.

## 1.1 Was steckt hinter dem Begriff „Emotionsfokussierte Paartherapie“ (EFT)?

Die Grundprinzipien, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, beruhen auf einem besonderen paartherapeutischen Ansatz, der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT). Entwickelt wurde dieser Ansatz in den 1980er-Jahren von Sue Johnson (mittlerweile emeritierte Professorin der University of Ottawa, Gründerin des Ottawa Couple and Family Institute, International Centre of Excellence in EFT) und Dr. Leslie Greenberg (ebenfalls inzwischen emeritierter Professor der York University, Toronto).<sup>2,3</sup> Ausgangspunkt ihrer Überlegungen war das Thema Veränderung und die Frage, was genau in therapeutischen Sitzungen weshalb und wozu vonstatten-ging. Zur Beantwortung dieser Fragen analysierten sie Videoaufzeichnungen unzähliger paartherapeutischer Sitzungen. Aus den daraus gewonnenen Ergebnissen entwickelten sie das erste EFT-Handbuch. Diesen Anfängen folgten umfangreiche Studien und Schulungsangebote, die bis zum heutigen Tag zur Verbreitung der EFT-Prinzipien beitragen; Prinzipien, die Paaren helfen, aus einer belasteten Beziehung einen Ort der Sicherheit und Geborgenheit zu machen.

Vor der Entwicklung des EFT-Modells konzentrierten sich paartherapeutische Ansätze darauf, den einzelnen Beteiligten zu helfen, ihre persönlichen Denk- und Verhaltensmuster zu ändern, während andere Therapiekonzepte den Blick einzig und allein auf die Interaktion zwischen den Partner\*innen lenkten.<sup>4</sup> Einzeltherapeutische Ansätze rückten häufig die individuellen Emotionen und Bedürfnisse in den Mittelpunkt, ließen aber den Einfluss auf die Paarbeziehung außer Acht. Erst Johnson und Greenberg gelang es, den Zugang zu einem einzigartigen Ansatz zu eröffnen, der den Blick auf den Menschen als emotionales Individuum nahtlos verknüpft mit dem Blick auf unser Verhalten in den für uns bedeutsamsten Beziehungen. Oder konkreter: Die Emotionsfokussierte Paartherapie eröffnet Partner\*innen den Zugang zu ihren wesentlichen Gefühlen und Bedürfnissen und zeigt ihnen Wege auf, diese Gefühle und Bedürfnisse in einer verbindenden und einander unterstützenden Weise mitzuteilen.

Und EFT wirkt! Die Erfahrung zeigt, dass Paare in der Regel nicht nur gerne mit dieser Methode arbeiten, sondern auch einschneidende Veränderungen erleben, selbst bei tief zerrütteten, leidvollen Beziehungen. Studien zufolge berichten 86 bis 90 Prozent der Paare nach Abschluss einer EFT-Therapie von einer erheblichen Besserung, 70 bis 75 Prozent von einer dauerhaften Lösung ihrer Probleme.<sup>5,6</sup> Außerdem hat sich gezeigt, dass diese Veränderungen Bestand haben, selbst dann, wenn besondere Belastungsfaktoren vorliegen, z. B. eine schwerwiegende Erkrankung eines Kindes<sup>7</sup> oder Vertrauensbrüche wie beispielsweise eine Affäre.<sup>8</sup> Die Wirksamkeit des Ansatz-

zes und der begleitenden Weiterbildungsangebote wurde mittlerweile anhand ganz unterschiedlicher Teilnehmergruppen überprüft, darunter auch Paare, bei denen eine Seite an einer Depression,<sup>9</sup> sexuellen Problemen,<sup>10</sup> einer Herzerkrankung<sup>11</sup> oder Krebs<sup>12</sup> litt.

Sue Johnson erweiterte und vervollständigte das ursprüngliche Modell später um zusätzliche Erkenntnisse zum Thema Bindung in nahen Beziehungen. Im Lauf des Buchs stellen wir Ihnen Johnsons Bindungstheorie dann näher vor. Dank dieses Therapieansatzes ist es heute möglich, dass Emotionen nicht länger unter den Teppich gekehrt werden müssen, sondern früher oder später einen Raum bekommen, in dem das emotionale Erleben beider Partner\*innen respektvoll gewürdigt, verstanden und bearbeitet werden kann. Über das gemeinsame Erleben lernen die Beteiligten, die Nähe und Sicherheit, nach der sie sich so sehr sehnen, in ihrer Beziehung Wirklichkeit werden zu lassen. Sie lernen, ihre emotionalen Bedürfnisse nach Sicherheit und Verbindung wahrzunehmen und einander liebevoll und frei von Schuldzuweisungen um Unterstützung zu bitten. EFT-Begründerin Sue Johnson bezeichnet Emotionen als „die Musik des Bindungsstanzes“.<sup>13</sup> Wenn Emotionen verstanden und gewürdigt werden, verändert sich der Tanz. Aus einem chaotischen Wettstreit auf der „Tanzfläche“ können elegante, aufeinander abgestimmte Schritte voller Innigkeit werden.

## 1.2 Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?

Neben umfangreichen Studien mit glücklichen und unglücklichen Paaren bilden unsere eigene klinische Erfahrung und unser Wissen aus der langjährigen therapeutischen Arbeit mit Hunderten von Paaren mit Beziehungsproblemen die Grundlage dieses Buches. Unser Anliegen ist es, Ihnen einen Weg aufzuzeigen, wie Sie Ihre Beziehung in drei Schritten zu einer glücklichen Beziehung werden lassen können: Im ersten Schritt helfen wir Ihnen und Ihrem/Ihrer Partner\*in zu entdecken, wie Sie wechselseitig reagieren, wenn wichtige Beziehungsbedürfnisse nicht befriedigt werden. Anschließend begleiten wir Sie zu einem tieferen Verständnis Ihrer eigenen Gefühle und der Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin, und im dritten Schritt versuchen wir, Sie darin zu unterstützen, sich als Paar so über Ihre Gefühle, Bedürfnisse, Hoffnungen und Sehnsüchte auszutauschen, dass Ihre Beziehung zusätzlich gestärkt wird.

Das Buch ist so aufgebaut, dass es Ihnen einen Rahmen sowohl für *persönliche Reflexionen* als auch für *hilfreiche Paargespräche* bietet. Die Reflexionsübungen und Gespräche bieten Hilfestellung dabei, alte Wunden heilen zu lassen, Vertrauen zu stärken und eine Beziehung zu entwickeln, die unter Umständen nicht mehr viel

Ähnlichkeit hat mit der Beziehung, die Ihnen das Leben in der Vergangenheit so schwer gemacht hat.

Um das breite Spektrum der unterschiedlichen Lebenserfahrungen unserer Leser\*innen besser abzudecken und sie noch persönlicher zu erreichen, gehen wir in der vorliegenden, überarbeiteten Auflage verstärkt auf die Bedeutung kultureller Aspekte und Diskriminierungserfahrungen für die Partnerschaft ein. Wir haben uns bemüht, dem Gedanken der Inklusion auch in Sprache und Grammatik so konsequent wie möglich Rechnung zu tragen. Wir sind uns bewusst, dass wir als heterosexuelle weiße Cisgender-Frauen keine Expertinnen für rassistisch bedingte Traumata und deren Auswirkungen sind. Wir haben auch nie am eigenen Leib erleben müssen, was es bedeutet, Diskriminierung ausgesetzt zu sein, oder wie es sich anfühlt, nicht der dominanten Kultur einer Gesellschaft anzugehören. Es ist uns jedoch ein Anliegen, den erheblichen Auswirkungen solcher Erfahrungen Raum zu geben und sie ins Bewusstsein zu rücken, um insbesondere Partner\*innen, die aus verschiedenen Lebenswelten kommen, einen tieferen Austausch zu ermöglichen. Aber auch wenn Menschen vergleichbare Lebenserfahrungen gemacht haben, kann es sein, dass sie sich ganz unterschiedlich damit arrangiert haben. Als bindungsorientierte Therapeutinnen wissen wir, dass der Austausch über das eigene Erleben enorm beziehungsstärkend wirken kann. Zu Themen, die den Rahmen dieses Buches überschreiten bzw. bei denen wir nicht auf eigene fachliche Expertise zurückgreifen können, geben wir an den betreffenden Stellen weiterführende Informationen.

### 1.3 Wie können Sie das Buch nutzen? Was können Sie selbst für sich und Ihre Beziehung tun?

Das in diesem Buch für Sie zusammengestellte Material ist nach einem einfachen, wiederkehrenden Muster angeordnet: Lektüre, Reflexionsübungen, Gespräch.

Alle Arbeitsblätter finden Sie zum Ausdrucken für sich und Ihren/Ihre Partner\*in auch online unter <http://www.junfermann.de>. Gehen Sie dafür auf die Artikelseite dieses Buches und scrollen Sie nach unten bis zum Bereich „Mediathek“.



Unser Tipp: Nehmen Sie sich immer nur „kleine Häppchen“ vor und gehen Sie erst weiter, wenn Sie sie verstanden und verinnerlicht haben. Des Weiteren empfehlen wir Ihnen, jeden Punkt zunächst für sich selbst durchzugehen und zu überdenken (auch Notizen können hilfreich sein), bevor Sie sich mit Ihrem/Ihrer Partner\*in

darüber austauschen. Alternativ können Sie sich die Kapitel auch gegenseitig laut vorlesen, jede\*r für sich über das Gehörte nachdenken und dann einander offen und interessiert die dazugehörigen Fragen stellen – auch wenn es um Themen geht, über die Sie in der Vergangenheit bereits gesprochen haben. Die Zeit, in der Sie über das Gelesene und Gehörte nachdenken, hilft Ihnen, nichts zu überstürzen. Sie öffnet einen inneren Raum, in dem Ihre Ideen Form annehmen, Sie sich über Ihre Gefühle klarer werden und neue Gefühle auftauchen können, bevor Sie miteinander ins Gespräch gehen. Achten Sie auch auf unsere Merksätze zum Thema Liebe, die wir in den Text eingeflochten haben. Sie erkennen sie am Herz-Symbol (♡).

Es ist gut möglich, dass der Austausch über Gefühle, Enttäuschungen, Bedürfnisse, Hoffnungen, Sehnsüchte und andere wichtige Aspekte Ihrer Beziehung mannigfaltige Emotionen an die Oberfläche spült. Gehen Sie umsichtig mit diesen Emotionen um. Wenn Sie sich entschieden haben, dieses Buch gemeinsam durchzuarbeiten, bedeutet dies, dass ein Teil von Ihnen beiden bereits damit beschäftigt ist, sich als Paar auf neue, bisher unbekannte Weise zu begegnen und zu verbinden. Ausgehend von dieser Annahme geben wir Ihnen mit den Reflexionsübungen Anregungen an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihre persönlichen Gedanken miteinander teilen können.

## 1.4 Gespräche der L-I-E-B-E

Eine liebevolle Beziehung setzt voraus, einfühlsam und liebevoll miteinander zu kommunizieren. Es kann sein, dass das für Sie im Moment noch kaum vorstellbar ist. Deshalb stellen wir Ihnen im Folgenden einen Leitfaden für Ihre Gespräche vor: die Gespräche der LIEBE. Dieser Leitfaden dient dazu, Ihren Gesprächen Sicherheit zu verleihen, und hilft Ihnen, den roten Faden der Liebe nicht zu verlieren. Notieren Sie sich am besten die folgenden einfachen Begriffe auf einer Karte und legen sie diese während der bevorstehenden Gespräche neben sich.

Wenn wir uns miteinander austauschen, denken wir immer daran:

- **L**auschen – mit
- **I**nteresse und **O**ffenheit – dabei
- **E**inander wertschätzend zuhören – mit der
- **B**ereitschaft, Gefühle zu teilen – in
- **E**infachen Worten



Schauen wir uns den Leitfaden für die Gespräche der Liebe noch etwas genauer an:

**Lauschen:** Nicht ohne Grund stellt das Lauschen, das aufmerksame Einander-Zuhören, den Ausgangspunkt von Gesprächen der LIEBE dar. Wie oft versuchen wir, selbst das Wort zu führen, die Problemlösung zu übernehmen, für oder gegen etwas zu plädieren oder Kontrolle auszuüben. So wichtig es ist, die eigenen Gefühle und Ansichten in Worte zu fassen, besteht doch der erste Schritt effektiver Kommunikation in der Bereitschaft, dem/der anderen zuzuhören (ganz gleich, ob es sich um den oder die Partner\*in handelt, das Kind, den Kollegen / die Kollegin oder eine fremde Person). Zuhören heißt nicht nur Worte zu hören, sondern auch, die Gefühle wahrzunehmen, die den Worten, dem Gesichtsausdruck und der Körpersprache des Gegenübers zu entnehmen sind. Hören Sie deshalb einander nicht nur mit offenen Ohren und offenem Herzen zu, sondern schauen Sie sich auch aufmerksam an. Manche von Ihnen stöhnen möglicherweise jetzt schon innerlich auf, da Sie schon so oft von Ihrem / Ihrer Partner\*in den Vorwurf gehört haben, Sie seien unfähig, die Gefühle anderer wahrzunehmen. Sollte Ihnen das vertraut vorkommen, sagen wir Ihnen: „Geben Sie nicht auf. Es ist gar nicht so schwer. Wir zeigen Ihnen einfache Schritte, mithilfe derer Sie entdecken können, dass Sie wahrscheinlich viel größere Fähigkeiten besitzen, die eigenen und die Gefühle anderer zu verstehen, als Sie glauben. Geben Sie nicht auf, lesen Sie weiter.“ Und: So verlockend es auch sein mag, das Gegenüber zu unterbrechen – widerstehen Sie der Versuchung. Einander zuzuhören, ohne sich zu unterbrechen, zeugt von Respekt und der Bereitschaft, sich auf die Perspektive des Gegenübers einzulassen.

**Interesse und Offenheit:** Einander unvoreingenommen zu begegnen heißt: „Ich höre dir zu, als hätten wir uns gerade erst kennengelernt und als hätte ich noch gar keine Zeit gehabt, irgendwelche negativen Annahmen dir gegenüber zu entwickeln.“ Es bedeutet, die Bewertungen und Vorannahmen, die sich im Zuge von Beziehungsschwierigkeiten entwickeln, so weit wie möglich an die Seite zu schieben. Und es bedeutet, sich demütig einzugestehen, vielleicht noch etwas lernen zu können, wenn wir mit offenen Ohren zuhören. Und einander unvoreingenommen zuzuhören bedeutet, das Gehörte auf sich wirken zu lassen und zuzulassen, dass es uns berührt.

**Einander wertschätzend zuhören:** Was halten Sie von dem Vorschlag, auf das, was Ihr\*e Partner\*in Ihnen mitteilt, nicht umgehend zu reagieren, sondern erst einmal einen Gang herunterzuschalten und sich die Zeit zu geben, wirklich zu registrieren und anzuerkennen, was Sie gerade gehört haben? Drücken Sie den Pausenknopf (oder – noch besser – die Löschtaste), wenn Ihnen Rechtfertigungen auf der Zunge liegen oder Sie Gefahr laufen, in altbekannte, reflexhafte Reaktionsmuster zu

verfallen. Versuchen Sie anzuerkennen, dass das, was Sie gerade von Ihrem/Ihrer Partner\*in gehört haben, aus seiner / ihrer Sicht legitim ist. Die Sichtweise des Gegenübers wertzuschätzen zeugt von Respekt und bedeutet nicht notwendigerweise, dass Sie sie teilen. Es hilft Ihrem/Ihrer Partner\*in, sich gehört und umsorgt zu fühlen.

Wenn Sie die Sichtweise und das Erleben Ihres Partners/Ihrer Partnerin partout nicht nachvollziehen können, dann seien Sie ehrlich, ohne zu brüskieren. Spontanreaktionen wie „Das ist doch lächerlich!“ oder „Das weise ich entschieden zurück!“ sprechen der Wahrnehmung Ihres Gegenübers ihre Berechtigung ab. Versuchen Sie es stattdessen mit Sätzen wie „Ich würde wirklich gerne verstehen, was du gerade gesagt hast, aber im Moment ist das ziemlich verwirrend für mich“. Und wenn Sie das Gehörte zwar verstehen, dem aber definitiv nicht zustimmen können, können Sie auch das in einer gleichermaßen ehrlichen wie wertschätzenden Weise mitteilen, z. B. mit Worten wie: „Ich finde es schwierig, dir in diesem Punkt zuzustimmen. Ich sehe das vollkommen anders, sehe aber auch, dass du mir helfen willst, dich zu verstehen.“ Und sollte das, was Ihr\*e Partner\*in sagt, Sie innerlich unangenehm berühren, lässt sich das beispielsweise folgendermaßen formulieren: „Wenn du mir sagst, was in dir vorgeht, fühle ich mich ganz schlecht und schäme mich. Ich danke dir trotzdem, dass du mit mir über das, was dich beschäftigt, offen sprichst.“

**Bereitschaft, Gefühle zu teilen:** In Beziehungen, die beide als befriedigend erleben, ist es selbstverständlich, miteinander über Gefühle, Hoffnungen, Träume und Enttäuschungen zu sprechen. Momente, in denen wir unserem Gegenüber einen Blick auf unser Inneres erlauben und in ihm / ihr einen Menschen treffen, der offen zuhört und die Berechtigung unserer Sichtweise nicht infrage stellt, haben eine hohe emotionale Bedeutung und vertiefen die Bindung zwischen uns. Dem / der anderen etwas anzuvertrauen hat einen hohen Stellenwert für die Beziehung und signalisiert: „Ich vertraue dir so sehr, dass ich dir etwas ganz Persönliches über mich mitteile: Du bist mir so wichtig, dass ich dir die Tür zu meinem Inneren öffnen möchte.“ Manchmal kann die Vorstellung, sich in dieser Weise zu öffnen, geradezu Angst machen. Tatsächlich ist es in Beziehungen, die von Gewalt oder Respektlosigkeit geprägt sind, eher ratsam, sich zurückzuhalten. Es kann deshalb je nach Situation hilfreich sein, sich zunächst zu vergewissern, ob der / die andere offen und gesprächsbereit ist, etwa folgendermaßen: „Ich würde dir gerne erzählen, was mir zu unserem letzten Streit durch den Kopf ging. Bist du bereit, mir zuzuhören?“ Oder: „Ich möchte schon länger mit dir reden, weil ich mir Gedanken wegen ... mache. Passt es dir gerade?“ Damit schaffen Sie gute Voraussetzung dafür, dass eine Offenlegung auf fruchtbaren Boden fällt.

**Einfache Worte:** Wählen Sie *einfache* Worte. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche von dem, was Sie fühlen und vermitteln möchten. Vermeiden Sie es, Ihr Gegenüber durch zu viele abstrakte Gedanken oder Analysen seines Verhaltens zu verwirren. *Lassen Sie sich Zeit, sprechen Sie langsam.* Das erleichtert es Ihnen, sich klar auszudrücken, und dem/der Zuhörenden, die Ihnen wichtigen Gedanken zu erfassen. Mit sanfter Stimme, in einfachen Worten und langsam zu sprechen,<sup>14</sup> gibt dem/der anderen die Chance zuzuhören, ohne in Gegenwehr zu gehen. Wenn Sie merken, dass Ihnen das schwerfällt, sind Sie vielleicht noch zu aufgewühlt. In diesem Fall raten wir Ihnen: Legen Sie eine Pause ein! Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge und stellen sich dabei vor, wie bei jedem Ausatmen der Stress ein wenig mehr aus Ihrem Körper entweicht. Sagen Sie sich immer wieder: „Mach langsam, hetz dich nicht, hol tief Luft. Sprich über deine eigenen Gefühle und nicht über die Fehler deines Partners / deiner Partnerin.“

Genauso wenig, wie Sie als Zuhörende\*r immer mit dem, was Sie hören, einverstanden sein müssen, kann der/die Sprechende davon ausgehen, dass Sie jederzeit bereit und in der Lage sind zuzuhören. Vor allem, wenn Sie gerade mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt sind (z. B. weinendes Kind, klingelndes Diensthandy u. a.), ist es hilfreich, für tiefgehende Gespräche einen für Sie beide passenden Zeitpunkt zu vereinbaren. Diese Empfehlung deckt sich übrigens mit einem interessanten Forschungsergebnis australischer Wissenschaftler aus Brisbane: Sie befragten vor einigen Jahren mehr als hundert zufriedene Paare nach ihrem „Erfolgsrezept“, Kränkungen und Verletzungen in ihrer Beziehung zu beheben. Mehr als 60 Prozent der Befragten bezeichneten spontan die Wahl des richtigen Zeitpunkts für klärende Gespräche als wichtig für den Heilungsprozess. Dazu gehörte für die einen die Bereitschaft, Gespräche gegebenenfalls auf einen späteren Termin zu verschieben („Unsere Beziehung ist zu wichtig, als dass wir das jetzt überstürzen möchten“), für andere war es die Bereitschaft, einem anstehenden Gespräch absolute Priorität einzuräumen („Lass uns unseren Streit beilegen, bevor die Sonne untergeht“).<sup>15</sup>

Überlegen Sie deshalb gemeinsam, wann der beste Zeitpunkt für Sie beide ist, sich mit den Reflexionsübungen in diesem Buch auseinanderzusetzen. Vielleicht entscheiden Sie sich für einen festen Termin jede Woche, an dem Sie sich mit den Anregungen und Reflexionen beschäftigen, mit denen wir Sie durch dieses Buch führen. Mit dieser Art von Verabredung signalisieren Sie einander, dass Ihnen die Beziehung wichtig ist und Sie gewillt sind, daran zu arbeiten.

Wenn Sie etwas offenlegen, was Sie zutiefst persönlich berührt, dann sollten Sie das auf eine Weise tun, die das Selbstwertgefühl Ihres Gegenübers und die Bedeutung, die Ihr\*e Partner\*in für Sie hat, nicht komplett untergräbt. Vermeiden Sie daher

scharfe Töne und sprechen Sie, wann immer möglich, mit sanfter Stimme. Machen Sie sich bewusst, dass Kraftausdrücke, Beschimpfungen und Beleidigungen in der Regel nur neue Hürden aufbauen statt alte niederzureißen. Unser Ziel ist es, Sie aus den ausgetretenen Pfaden heraus zu einer Entdeckungsreise zu neuen und besseren Wegen des Miteinanders einzuladen und Sie auf dieser Reise zu unterstützen.

### **REFLEXION 1.1: Sind Sie bereit für ein Gespräch der LIEBE?**

---

Lassen Sie uns das erste Gespräch der LIEBE mit etwas Positivem beginnen. Erinnern Sie sich, wann Sie zuletzt einen guten Moment mit Ihrem/Ihrer Partner\*in hatten, sich ihm/ihr nahe fühlten, entspannt waren, Freude an einer gemeinsamen Aktivität hatten oder Ihnen etwas aufgefallen ist, was Sie an Ihrem/Ihrer Partner\*in besonders schätzen. Beschreiben Sie die Situation oder das, was Sie schätzen, und die angenehmen Gefühle, die es in Ihnen weckt. Wechseln Sie sich bei dieser Übung ab.

Beschreibung des guten Moments:

Beschreibung des guten Moments:

---

---

---

---

---

---

Damit verbundene angenehme Gefühle:

Damit verbundene angenehme Gefühle:

---

---

---

---

---

---

Austausch: Wie fühlt es sich für Sie beide an, Ihre guten Momente und Gefühle miteinander zu teilen? Welches Gefühl bringen Sie einander jetzt, in genau diesem Moment, entgegen (z. B. mehr Nähe, Wärme, Verlegenheit, Vorsicht, Freude, Ruhe, Entspannung)?

---

---

---

---

Wenn Sie merken, dass Sie feststecken oder den roten Faden verlieren, beenden Sie das Gespräch einfach: Gratulieren Sie sich dazu, es zumindest versucht zu haben, und erkennen Sie an, dass diese besondere Art des Austauschs Zeit braucht, um sich einzuspielen. Denken Sie an das Sprichwort: „Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.“ Wundern Sie sich nicht, wenn es Zeit und Mühe kostet, ins Gespräch zu kommen, insbesondere, wenn es um brenzligere Themen geht. Machen Sie einander Mut, indem Sie vereinbaren, sich zeitnah wieder zusammzusetzen und den nächsten Versuch zu starten. Bringen Sie Ihre Erfahrungen mit in die nächste Sitzung bei Ihrem/Ihrer EFT-Therapeuten/Therapeutin. Sie kann Ihnen helfen, das Ganze einzuordnen. Viele kleine Schritte führen zum Ziel. Im Lauf dieses Buchs werden Sie mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Gefühle und Ängste auf eine Art und Weise offenlegen können, die Ihre Verbindung stärkt.

## 1.5 Was dieses Buch nicht leisten kann

Sollte es in Ihrer Beziehung zu körperlicher und/oder sexueller Gewalt kommen, empfehlen wir Ihnen dringend, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sofern Sie das noch nicht getan haben. Dort ist der passende, sichere Ort, um die zerstörerischen Auswirkungen gewalttätigen Verhaltens zu bearbeiten. Gleiches gilt für exzessive verbale Gewalt, Feindseligkeit, Spott und Verachtung. Auch Substanzabhängigkeit, Spielsucht oder gesundheitliche Einschränkungen wie eine schwere Depression, traumatischer Stress oder eine Psychose sollten in einem sicheren therapeutischen Rahmen angegangen werden. Die Therapie wird Ihnen helfen, sich hinreichend zu stabilisieren und Ihre Gesundheit so weit wiederherzustellen, dass Sie an Ihrer Beziehung arbeiten können. So, wie sich die genannten Faktoren negativ auf die Paarbeziehung auswirken können, kann das Verharren in einer dauerhaft gestörten Beziehung zu einer Verschärfung der Probleme führen. Aber wir sprechen hier nicht von einem unabänderlichen Schicksal. Es gibt Hilfe und die Situation lässt sich verändern. Wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin, um einen geeigneten Therapeuten bzw. eine geeignete Therapeutin in Ihrer Nähe zu finden, oder informieren Sie sich auf Websites, die entsprechende psychologische bzw. beraterische Unterstützung anbieten.

Wichtig: Sollten Ihre Bemühungen, die in diesem Buch beschriebenen Übungen durchzuführen, eher zu neuen Problemen führen (wie Eskalation von Konflikten, Einander-Anschreien, endlose Diskussionen ohne zufriedenstellenden Ausgang oder Gespräche, nach denen Sie sich noch weiter voneinander entfernt fühlen), raten wir Ihnen ebenfalls dringend, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deutsch-

sprachige Therapeuten finden Sie unter ↗ <http://www.eftcd.de> bzw. ↗ <https://eftpaartherapie.ch>; für eine internationale Suche gehen Sie auf ↗ <http://www.iceeft.com>

Mit diesem Buch halten Sie ein Arbeitsbuch in Händen, welches Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Schritt für Schritt Möglichkeiten aufzeigt, Ihre Beziehung in den Blick zu nehmen und über Ihre Befürchtungen und Ängste, Ihre Hoffnungen und Sehnsüchte zu sprechen. Es wendet sich sowohl an Paare, die ihre Beziehung weiter festigen wollen, als auch an Paare, die sich bereits in EFT-Therapie befinden und ihre Beziehung stärken oder auf eine neue Basis stellen wollen. Die Struktur des Buches folgt dem von Sue Johnson entwickelten Konzept, wie es sich in ihren aktuellen Büchern, beispielsweise *Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe*, findet.<sup>16</sup> Als Begleitmaterial zu Ihrem Therapieprozess stellt es eine Brücke vom therapeutischen Prozess in den Alltag dar. Sie können darin Ihren Entwicklungsprozess als Paar dokumentieren und später immer wieder darauf zurückgreifen.

## 1.6 Wenn Sie dieses Buch in Ihrer Arbeit als Therapeut\*in nutzen

Viele mit uns befreundete Therapeut\*innen haben uns im Laufe der Jahre gefragt, wie sie dieses Arbeitsbuch bestmöglich in den therapeutischen Prozess mit ihren Klient\*innen integrieren können. Den Rückmeldungen zahlreicher Leser\*innen zufolge geben das gemeinsame Lesen der einzelnen Kapitel, das Durchgehen der Übungen und der Austausch über die Antworten Klient\*innen eine hilfreiche Struktur an die Hand, um auch zwischen den Sitzungen weiter an ihrer Beziehung arbeiten zu können. In Anlehnung an den therapeutischen Prozess bauen die Kapitel und Überlegungen aufeinander auf und führen schrittweise zu einer Vertiefung. Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Arbeitsbuch zu ziehen, empfehlen wir Paaren, es langsam, in kleinen, gut verdaulichen Portionen anzugehen und nicht den in der Therapie noch anstehenden Aufgaben und Phasen vorzugreifen.

Jede Konstellation aus Paar und Therapeut\*in hat ihren eigenen Rhythmus: Bei unseren Empfehlungen vertrauen wir deshalb in hohem Maß der Fähigkeit des Therapeuten/der Therapeutin, sich im Laufe des therapeutischen Prozesses auf das jeweilige Paar einzustimmen. In den ersten beiden Kapiteln geben wir den Leser\*innen eine erste Vorstellung von der Grundüberzeugung der EFT, der zufolge Sicherheit in Paarbeziehungen nicht ohne die Entwicklung einer starken emotionalen Verbindung möglich ist. Kapitel 2 verdeutlicht anhand konkreter und praktischer Beispiele, was es bedeutet, einander sicherer Hafen und sichere Basis zu sein. Daran anschließend werden die Leser\*innen ermuntert, sich gute Momente bewusst zu machen

und dadurch Stärken ihrer Beziehung zu entdecken. Kapitel 3 legt den Schwerpunkt auf frühe Bindungserfahrungen in der Familie sowie kulturelle Einflüsse und lädt die Beteiligten ein, Zusammenhänge zwischen ihrer jeweiligen persönlichen Geschichte und ihren aktuellen Beziehungsmustern herzustellen. Paare erleben diesen Austausch häufig als hilfreich und unterstützend. Mit dem Hören der Geschichte des Gegenübers wächst das Verständnis für sich selbst und den / die Partner\*in, Einfühlungsvermögen kann sich entwickeln. Die ersten drei Kapitel eignen sich gut als Ergänzung zu den ersten Therapiesitzungen, in denen das Kennenlernen des Paares sowie beider Partner\*innen in Paar- und Einzelsitzungen im Vordergrund steht, da sie eine positive Einstimmung bieten und den Beteiligten helfen, das Gesamtbild, das sie jeweils voneinander und von ihrer Beziehung haben, zu erweitern.

Kapitel 4 deckt sich mit Phase 1 der EFT: Die Partner\*innen gewinnen eine Vorstellung von den Mustern und reaktiven Interaktionszyklen, in denen sich ihre Beziehungsproblematik spiegelt. Das Kapitel erläutert die drei grundlegenden Zyklusmuster, anhand derer das Paar seinen vorherrschenden „Teufelskreis“ identifizieren kann. Die dazugehörigen Übungen helfen den Partner\*innen, ihr jeweiliges Verhalten in diesem Muster zu erkennen, Auslöser zu identifizieren und zu sehen, wie sie sich gegenseitig in ihre Teufelskreise „ziehen“. So können sie ihre in den Anfangssitzungen gewonnenen Erkenntnisse weiter vertiefen. Kapitel 5 und 6 öffnen den Beteiligten den Blick auf ihre Gefühlswelt; ein Blick, der sie die aufgewühlten Emotionen, wie sie sich in den Teufelskreisen zeigen, verstehen lässt. Schritt für Schritt, angelehnt an den üblichen therapeutischen Prozess in Phase 1, geht der Blick dabei in Kapitel 5 von den reaktiven zu den tiefer liegenden Kernemotionen, die dann in Kapitel 6 verstärkt im Mittelpunkt stehen. An dieser Stelle kann das Arbeitsbuch hilfreich sein, indem es die zu Ihnen kommenden Paare darin unterstützt, ihre eigene emotionale Sprache zu verstehen und zu erweitern und Worte für ihr Erleben zu finden. Das EFT-Modell sieht die heftigen und aufwühlenden Emotionen, denen sich Paare in ihren Teufelskreisen ausgesetzt fühlen, als Ausdruck nicht erfüllter Bindungsbedürfnisse. Kapitel 7 greift entsprechend dem Vorgehen in der Therapie den Bindungsaspekt auf, demzufolge die Teufelskreise, in denen Paare sich bewegen, als bestmöglicher Versuch zu verstehen sind, eine Befriedigung ihrer Bindungsbedürfnisse zu erreichen. Die Partner\*innen werden ermutigt, sich in die positiven Absichten hineinzufühlen, die hinter dem oft so verletzenden Verhalten innerhalb des Zyklus stecken, und sich über diese Absichten auszutauschen. Kapitel 8 beschäftigt sich darüber hinaus mit sozial bedeutsamen, potenziell aber heiklen Emotionen wie Scham, Schuld, Kränkung und Eifersucht.

Die Kapitel 9 bis 11 korrespondieren mit Phase 2 der EFT. Der Fragebogen zu Beginn dient der Einschätzung, ob das Paar schon bereit ist für Phase 2. Den uns vorliegenden Rückmeldungen zufolge bewerten sowohl Therapeut\*innen als auch

Klient\*innen diesen Fragenbogen als sehr nützlich. Während Sie als Therapeut\*in in Phase 2 zunächst den Rückzügler / die Rückzüglerin wieder auf die Beziehungsbühne holen und anschließend den / die Verfolger\*in (im Folgenden auch „protestierende\*r Partner\*in“ genannt) darin begleiten, sich verwundbarer zu zeigen, haben die Partner\*innen in Kapitel 9 die Möglichkeit, den in den Sitzungen stattfindenden Prozess zu vertiefen und sich ihren tiefer sitzenden Bindungsängsten und -bedürfnissen zu stellen. Außerdem wird dem Paar eine Struktur aufgezeigt, die es ihm ermöglicht, das Gespräch auch zwischen den Sitzungen nicht abreißen zu lassen. Wie im therapeutischen Prozess in Phase 2 sollte auch dieses Kapitel langsam und mit einer klaren Trennung der beiden Veränderungsprozesse voneinander bearbeitet werden. Kapitel 10 widmet sich der Heilung von Bindungsverletzungen. Dank des EFT-Modells wissen wir, dass es schwierig ist, Phase 2 erfolgreich abzuschließen, solange frühere Bindungsverletzungen, die sich innerhalb der Beziehung ereignet haben, nicht geheilt sind – genauso wenig wie eine Heilung von Bindungsverletzungen ohne jegliche Phase-2-Arbeit kaum möglich ist. Die Herausforderung für Sie als Therapeut\*in besteht an dieser Stelle darin, die Pendelbewegung Ihrer Klient\*innen zeitlich und inhaltlich zwischen Kapitel 9 und Kapitel 10 angemessen zu unterstützen. Mit anderen Worten: Es ist gut möglich, dass Paare nach dem therapeutisch begleiteten Durcharbeiten einer Bindungsverletzung und der Reflexion des Ereignisses in Kapitel 10 nochmals zu Teilen von Kapitel 9 zurückkehren. In Kapitel 11 finden Sie eine Reihe inspirierender Beispiele gelungener Veränderungen, anhand derer wir aufzeigen, wie Sie mithilfe der Landkarte der Veränderung Paare mit unterschiedlichsten Anliegen sicher an ihr Ziel geleiten können.

Den Abschluss bilden Kapitel 12 und 13, inhaltlich angelehnt an Phase 3 der EFT. Der Schwerpunkt in Kapitel 12 liegt auf der Konsolidierung der entstandenen neuen, sicheren Beziehungskreisläufe, der Rückbesinnung auf die ursprünglichen inhaltlichen Fragen und dem gemeinsamen Lösen noch bestehender Probleme. Rückblicke und Erzählungen von Paaren, denen es gelungen ist, ihre sexuelle Beziehung wiederzubeleben, laden darüber hinaus dazu ein, dieses potenziell heikle Thema sowohl innerhalb als auch außerhalb der Therapie anzusprechen. Und da die Therapie an diesem Punkt langsam ihrem Ende zugeht, ist es an der Zeit, gemeinsam einen Blick auf die zurückgelegte Wegstrecke zu werfen und dem Paar seine eigene Geschichte der Veränderung bewusst zu machen. Wir wissen, dass Veränderungen in einer Paarbeziehung Stress auslösen. Aus diesem Grund liegt in weiten Teilen von Kapitel 13 der Fokus darauf, den Blick nach vorn zu richten, wobei Bedürfnisse in verschiedenen Lebensphasen antizipiert und Hinweise auf weiterführende Informationen gegeben werden.

Einen abschließenden Hinweis würden wir gerne noch geben: Wenn das Buch begleitend zu einer Paartherapie eingesetzt wird, empfiehlt es sich, die einzelnen

Schritte zunächst in der Therapie vorzunehmen und erst dann das Arbeitsbuch hinzuzuziehen. In den Sitzungen machen Paare neue Entdeckungen, manches wird lebendig, an die Oberfläche gespült. Die Gedanken und Übungen dieses Buches helfen ihnen, das Erlebte besser zu verstehen und einzuordnen. Der EFT-Prozess zeichnet sich durch eine immer wiederkehrende Abfolge von Erleben und dem anschließenden Verarbeiten des Erlebten aus; eine Abfolge, die Sie auch in diesem Buch wiederfinden. Im Rahmen der Therapiesitzungen können die Früchte der Arbeit zwischen den Sitzungen aufgegriffen werden und das Engagement des Paares für eine bessere Beziehung verknüpft werden mit dem, was es in den Übungen und Gesprächen über sich gelernt hat. Häufig erwächst hieraus Material für die nächste Sitzung. Achten Sie dabei darauf, den wesentlichen Aspekt der EFT – den Menschen in seinem Spüren und Erleben zu erreichen – nicht aus dem Blick zu verlieren. Sorgen Sie daher als Therapeut\*in dafür, die Sitzungen nicht zu einer intellektuellen Betrachtung der Übungsergebnisse des Paares werden zu lassen. Nutzen Sie das Arbeitsbuch eher als Sprungbrett und fragen Sie Ihre Klient\*innen, was sie in der eigenständigen Arbeit zwischen den Sitzungen bewegt, überrascht und getriggert hat.

## **1.7 Was wir mit diesem Buch erreichen möchten**

Eine der wesentlichen Intentionen dieses Buches ist es, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie die Musik Ihres eigenen Beziehungsstanzes verändern können. Sollten Sie sich in Ihrem Beziehungsstanz bisher allein, wütend, traurig oder voller Angst gefühlt haben, möchten wir Ihnen einen Weg aufzeigen, eine neue Perspektive einzunehmen. Treten Sie dazu ein paar Schritte zurück, schalten Sie das Tempo herunter und seien Sie offen für das, was geschieht. Wenn Sie beide bereit sind, Neues zu wagen, können sich aus dieser veränderten Perspektive eine neue Melodie und ein neuer Tanz entwickeln.



## 2. | Bindung – die beste Überlebensstrategie

Sollten Sie von einem Ratgeber erwarten, als Erstes auf Themen wie „sich verlieben“, „Liebe machen“ oder „Kommunikation in der Paarbeziehung“ zu stoßen, müssen wir Sie leider enttäuschen. Dennoch beginnen wir direkt mit einem zentralen Thema, das uns alle als Menschen verbindet und von John Bowlby, Kinderpsychiater an der Tavistock-Klinik in London, vor 80 Jahren mit folgenden Worten umrissen wurde:

„Wer von uns würde sich nicht fürchten, wenn er allein an einem fremden Ort und im Dunkeln eine plötzliche Bewegung wahrnehmen oder ein seltsames Geräusch hören würde. Hätten wir dagegen auch nur einen tapferen Gefährten bei uns, wären wir wahrscheinlich viel unerschrockener und würden schnell wieder Mut fassen. Das Alleinsein jedoch macht uns alle zu ‚Feiglingen‘.“<sup>17</sup>

Damit fasste Bowlby in Worte, was viele Fachleute aus Praxis und Forschung zum damaligen Zeitpunkt sich nur zögerlich zu sagen trauten: dass nämlich das *Bedürfnis des Menschen nach anderen Menschen* das ist, was ihn ausmacht. Wir sind von Natur aus auf Gemeinschaft, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung angelegt, um die Wechselfälle des Lebens zu meistern sowie Freud und Leid miteinander zu teilen. Diese Feststellung gilt für alle Menschen – ganz gleich, welchem Geschlecht, welcher Gesellschaftsschicht oder welcher Kultur sie angehören und woher sie stammen. Für manche von Ihnen mögen sich diese Sätze, die unser elementares Bedürfnis nach Nähe anerkennen, erleichternd anfühlen. Für andere dagegen ist die Vorstellung, es als normal und gesund zu bezeichnen, von anderen abhängig zu sein, eher befremdlich. Wieder anderen macht die Vorstellung, abhängig zu sein bzw. dass andere von ihnen abhängig sein könnten, unter Umständen regelrecht Angst. Und vielleicht sind auch Sie selbst es gewohnt, vollkommen unabhängig zu agieren.

Haben Sie deshalb bitte ein wenig Geduld mit uns. Bevor wir uns so wichtigen Beziehungsthemen wie Kommunikation, Emotionen, Interaktionen, Sex usw. zuwenden, wollen wir uns zunächst mit den Grundlagen befassen: Als Menschen sind wir existenziell auf andere angewiesen. Und zwar nicht auf irgendwelche Menschen, sondern auf Menschen, die bedeutsam für uns sind. Nachdem Generationen von Psychotherapeut\*innen die Ansicht vertraten, es sei *infantil*, als Erwachsene auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen zu sein, verstand Bowlby nicht nur die ungeheure Bedeutung besonderer und nicht austauschbarer Bindungen zwischen Säuglingen und Kleinkindern und ihren Bezugspersonen, *son-*