



„Ohne Emotionen kann es kein Wissen geben. Wir mögen uns einer Wahrheit bewusst sein, doch bevor wir nicht ihre Kraft gespürt haben, gehört sie uns nicht. Das Erkennen des Gehirns muss durch das Erleben der Seele ergänzt werden.“

Arnold Bennett

Die emotionsfokussierte Therapie (EFT) lässt sich als die praktische Umsetzung eines Therapieansatzes definieren, der vom Verständnis der Rolle geprägt ist, die Emotionen bei psychotherapeutischen Veränderungen spielen. Die EFT stützt sich auf eine genaue und sorgfältige Analyse dessen, was Emotionen für menschliches Erleben und für Veränderungsprozesse im Rahmen einer Psychotherapie bedeuten und welchen Anteil sie daran haben. Dieser Schwerpunkt weist sowohl dem Therapeuten als auch dem Klienten den Weg zu Strategien, die die Bewusstheit, die Akzeptanz, den Ausdruck, die Nutzbarmachung, die Regulierung und die Veränderung von Emotionen ebenso fördern wie korrigierende emotionale Erfahrungen mit dem Therapeuten. Die Ziele sind Stärkung des Selbst, Affektregulierung und die Schaffung neuer Bedeutungen.

Die Kernkonzepte

Die EFT ist ein neohumanistischer, erlebensorientierter Therapieansatz, der im Sinne der modernen Emotionstheorie und der affektiven Neurowissenschaft neu formuliert wurde. Er ist geprägt von humanistisch-phänomenologischen Therapietheorien (Perls et al. 1951; Rogers 1957), Emotions- und Kognitionstheorie, affektiver Neurowissenschaft und dynamischer Theorie und Familiensystemtheorie (Damasio 1999; Frijda 1986; J. Pascual-Leone 1987, 1988; Thelen/Smith 1994; Weakland/Watzlawick 1979).

In seinen Anfängen vor mehreren Jahrzehnten beschäftigte sich der emotionsfokussierte Therapieansatz mit der Art und Weise, wie sich Menschen in verschiedenen Stadien einer psychotherapeutischen Behandlung verändern (Rice/Greenberg 1984). Seitdem hat sich die EFT zu einer umfassenden Theorie über menschliche Funktionsweise und praktische Umsetzung entwickelt. Sie geht von der Prämisse aus, dass emotionale Veränderungen von zentraler Bedeutung für nachhaltige Veränderungen sind. Die EFT basiert auf der Überzeugung, dass die traditionelle Psychotherapie bewusstes Verstehen sowie kognitive und verhaltensbezogene Veränderungen überbetont und dabei die zentrale und grundlegende Rolle nicht genügend beachtet hat, die emotionale Veränderungen für diese Prozesse spielen. Die EFT stellt den Stellenwert zwar nicht in Abrede, der Bedeutungsschaffung und verhaltensmäßigen Veränderungen zukommt. Sie hebt aber die Wichtigkeit von Bewusstheit, Akzeptanz und Verstehen von Emotionen und von intuitivem Erleben von Emotionen im Rahmen einer therapeutischen Behandlung hervor und betont die Bedeutung, die Veränderungen von Emotionen für die Förderung psychotherapeutischer Veränderungen haben.

Die EFT postuliert, dass Emotionen selbst ein adaptives Potential innewohnt, das, wenn es aktiviert wird, Klienten helfen kann, unerwünschtes Selbsterleben zu verbessern und problematische emotionale Zustände und Interaktionen zu verändern. Diese Ansicht, dass Emotionen im Kern ein angeborenes adaptives System darstellen, das sich herausgebildet hat, um den Menschen überleben zu helfen und zu ihrem Wohlbefinden beizutragen, wird mittlerweile durch umfangreiche empirische Erkenntnisse bestätigt. Emotionen sind mit unseren grundlegendsten Bedürfnissen verknüpft (Frijda 1986). Sie machen uns rasch auf Situationen aufmerksam, die für unser Wohlbefinden wichtig sind, und versorgen uns mit Informationen darüber, was gut und was schlecht für uns ist, indem sie abschätzen, ob unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Außerdem stellen sie Handlungstendenzen bereit und leiten uns in diesen wichtigen Situationen so, dass wir durch unser Handeln für die Befriedigung unserer Bedürfnisse sorgen. Die EFT betrachtet den Menschen als von seinem Wesen her grundsätzlich affektiv gestimmt. Emotionen setzen einen elementaren Verarbeitungsmechanismus in Gang (Greenberg 2002; LeDoux 1996). Angst stößt einen Angst verarbeitenden Mechanismus an, der Gefahren aufspürt; Traurigkeit sagt uns, dass wir einen Verlust erlitten haben; und Wut signalisiert, dass eine Verletzung passiert ist. Emotionen sind außerdem unser primäres Kommunikationssystem. Sie signalisieren blitzschnell unsere Absichten und haben, wenn sie ausgedrückt werden, Auswirkungen auf andere. Als unser primäres Bedeutungs-, Kommunikations- und Handlungsorientie-

nungssystem bestimmen Emotionen viel von dem, was wir sind. Statt auf „Ich denke, also bin ich“ basiert die EFT auf der Vorstellung „Ich fühle, also bin ich“ und unterstellt, dass wir zuerst fühlen und dann denken, und oft denken wir nur insofern, als wir fühlen. Veränderungen der Emotionen werden daher als der Schlüssel zu nachhaltigen kognitiven und verhaltensbezogenen Veränderungen gesehen.

In der EFT wird Klienten geholfen, ihre Emotionen besser zu identifizieren, zu akzeptieren, zu explorieren, sie zu verstehen, zu verändern und flexibel mit ihnen umzugehen. Dadurch fällt es Klienten leichter, Zugang zu den wichtigen Informationen und Bedeutungen über sich selbst und ihre Welt zu finden, die Emotionen ihnen liefern. Sie werden außerdem geübt darin, diese Informationen für ein vitales und adaptives Leben zu nutzen. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung werden Klienten auch ermutigt, gefürchteten Emotionen ins Auge zu sehen, um sie zu verarbeiten und zu verändern. Eine wesentliche Prämisse, die die Intervention nach der EFT leitet, ist die Überlegung, dass Veränderungen nur möglich sind, wenn ein Mensch sich so annimmt, wie er ist. Die EFT ist ein Ansatz, der Klienten helfen soll, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden und sie produktiv einzusetzen.

Die EFT entwickelte sich als Reaktion auf die Überbetonung von Kognition und Verhalten in der westlichen Psychotherapie. Es ist leichter, sich auf Kognitionen zu konzentrieren als auf unausgesprochene Emotionen, weil sie für das Bewusstsein leichter zugänglich sind. Außerdem ist es leichter, Verhaltensweisen zu ändern als automatische emotionale Reaktionen, weil Verhaltensweisen leichter zugänglich sind für eine willkürliche Kontrolle. Emotionen üben jedoch einen wesentlichen Einfluss auf Kognition und Verhalten aus. Die EFT versucht, den Schwerpunkt zu verschieben, indem sie die wichtige Rolle hervorhebt, die das Erleben sowohl adaptiver als auch maldadaptiver Emotionen für therapeutische Veränderungen spielt.

Ein zentrales Merkmal der EFT in ihrer praktischen Anwendung ist, dass sie zwischen konzeptuellem Wissen und Erfahrungswissen unterscheidet und unterstellt, dass Menschen klüger sind als ihr Intellekt allein. In einem erlebenden Organismus wird das Bewusstsein als die Spitze einer Pyramide aus unbewussten organismischen Funktionsweisen gesehen. Mithilfe von Experimenten in geführtem Gewahrsein wird die Aufmerksamkeit auf ein noch unformuliertes emotionales Erleben gelenkt, seine Deutlichkeit wird intensiviert, und es wird im Gewahrsein symbolisiert. In einer Therapie konzentriert man sich auf Emotionen als viszerales Erleben. Sie werden akzeptiert, und es wird unmittelbar mit ihnen gearbeitet, um emotionale Veränderungen zu begünstigen. Die Artikulation von

Emotionen in *Narrativen* über unser Verhältnis zu uns selbst und zu anderen bildet dann die Geschichte unseres Lebens (Angus/Greenberg 2011).

Im Mittelpunkt des Ansatzes steht das Ziel, Klienten erkennen zu helfen, wann sie adaptive Emotionen als Leitfaden nutzen und sich durch ihr Drängen verändern lassen müssen, wann sie maladaptive Emotionen verändern und wann sie Emotionen regulieren müssen, die sie überwältigen. Ein wesentlicher Grundsatz von Therapie besagt, dass Klienten Emotionen erleben müssen, um durch sie informiert und bewegt zu werden und diese Emotionen für Veränderungen zugänglich zu machen. Klienten verändern ihre Emotionen nicht einfach dadurch, dass sie darüber reden, ihren Ursprung verstehen, oder dadurch, dass sie ihre Überzeugungen ändern. Es ist eher so, dass Emotionen verändert werden, nachdem sie akzeptiert und erlebt werden, ihnen andere Emotionen gegenübergestellt werden, um sie zu verändern, und darüber nachgedacht wird, um neue narrative Bedeutungen zu schaffen (Greenberg 2002).

Die Veränderung von Emotionen wird als Schlüssel zum Ursprung und zur Behandlung menschlicher Probleme angesehen, aber das bedeutet nicht, dass die Arbeit mit Emotionen der einzige Schwerpunkt der EFT ist. Die meisten Probleme haben biologische, emotionale, kognitive, motivations- oder verhaltensbezogene, physiologische, soziale und kulturelle Ursachen, und viele dieser Ursachen bedürfen der Beachtung. Die EFT richtet ihr Augenmerk gleichermaßen auf Motivation, Kognition, Verhalten und Interaktion. Es ist nur so, dass bei der EFT der Schwerpunkt auf den Emotionen der Menschen als dem primären Weg zu Veränderungen liegt. Therapeuten, die nach dem emotionsfokussierten Therapieansatz arbeiten, helfen Klienten, die Komplexität ihrer lebenslangen Beziehungen und deren psychogenetische Ursachen zu verstehen und einen gesunden Umgang mit ihren Gedanken, Verhaltensweisen und Interaktionen zu erreichen. Ein emotionsfokussiert arbeitender Therapeut fügt die folgenden Schlüsselemente als Schwerpunkte der therapeutischen Arbeit hinzu:

1. das Angebot einer empathischen Beziehung, um den Heilungsprozess zu fördern,
2. eine nuancierte Exploration des emotionalen Erlebens des Klienten und der Ursprünge und Dynamik dieser Emotionen,
3. die Ermutigung, Emotionen zuzulassen und zu akzeptieren, um der Informationen willen, die sie liefern, und nicht so sehr zum Zweck der kathartischen Wiederholung von emotionalem Ausdruck mit dem Ziel, Emotionen loszuwerden,
4. einen Fokus auf Prozesse der Selbstunterbrechung, die die Bemühungen des Klienten behindern, Zugang zu seinen Emotionen zu bekommen,

5. Zugang zu neuen Emotionen, um alte Emotionen zu verändern, und
6. das Symbolisieren von und Nachdenken über Emotionen, um neue Narrative entstehen zu lassen.

Egal, ob man ein Einzel-, Paar- oder Familientherapeut ist: Ein Verständnis von Emotionen und der Dynamik von Emotionssystemen kann für den Erfolg entscheidend sein, weil Emotionen bei allen Bemühungen eines Klienten um Veränderungen eine Rolle spielen. Die Themen und Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind daher auf alle Therapieformen anwendbar und nützlich. Die EFT wird verstärkt von Paar- und Einzeltherapeuten angewandt, die Arbeit mit Emotionen wird sowohl in psychodynamische als auch in kognitive Ansätze integriert, und viele integrativ arbeitende Therapeuten nehmen die EFT in ihren Ansatz auf.

Obwohl emotionsfokussierte Methoden bei allen Behandlungsansätzen angewendet werden können, handelt es sich bei der EFT selbst nicht um eine einfache, präskriptive Therapie. Es ist vielmehr ein komplexer Ansatz, in der Theorie und auch in der praktischen Umsetzung. Für die Beherrschung sowohl seiner empathischen als auch seiner emotionsstimulierenden Methoden bedarf es jahrelanger Erfahrung. Dieses Buch versucht, einen Vorgeschmack auf den Ansatz zu vermitteln, es ist jedoch nur ein Anfang. Ich hoffe, Sie finden es spannend und es motiviert Sie, mehr zu lernen.

Konzeptueller Rahmen

Die EFT (Elliott et al. 2004b; Greenberg 2002; Greenberg/Johnson 1988; Greenberg/Paivio 1997; Greenberg et al. 1993b; Greenberg/Watson 2006; S.M. Johnson 2004) ist ein wissenschaftlich fundierter, integrativer, erlebensorientierter Behandlungsansatz (Greenberg et al. 1998b). Er ist insofern integrativ, als er Elemente der personzentrierten Therapie (Rogers 1959), der Gestalttherapie (Perls et al. 1951), der erlebensorientierten Therapie (Gendlin 1996) und der existentiellen Therapie (Frankl 1959; Yalom 1980) mit modernen Emotions-, Kognitions- und Bindungstheorien sowie interpersoneller, psychodynamischer und narrativer Theorie zu einer dialektisch-konstruktivistischen Metatheorie verbindet. Der Einzeltherapieansatz wurde ursprünglich als *Prozess-erlebensorientierte Psychotherapie* (Greenberg et al. 1993b) bezeichnet. Diese Bezeichnung spiegelte die Tatsache wider, dass er seine Wurzeln in einem neo-humanistischen und erlebensorientierten Ansatz hatte und entsprechende Prinzipien beinhaltet.

Im Laufe der Zeit führte die Entwicklung im Verständnis der zentralen Rolle, die Emotionen in der menschlichen Funktionsweise und in der psychotherapeutischen Behandlung spielen, zu einer Namensänderung von Prozess-erlebensorientierter Therapie zu EFT. Der Begriff *emotionsfokussierte Therapie* wurde zunächst jedoch für den EFT-Ansatz der Paartherapie verwendet, wo der Ausdruck zugrunde liegender Verletzungsgefühle für eine Veränderung der Interaktion und eine Wiederherstellung der emotionalen Verbundenheit eines Paares als wesentlich angesehen wurde (Greenberg/Johnson 1988). Emotionsfokussierte Therapie wird nun als Oberbegriff verwendet und schließt sowohl die Einzel- als auch die Paaranwendung dieses Ansatzes ein. Ich habe angeregt, dass er als gemeinsamer Begriff für alle Behandlungsansätze verwendet wird, die Emotionen als den Hauptschwerpunkt der Intervention betrachten (Greenberg 2002).

Ein fundamentaler Grundsatz der EFT besagt, dass dem Organismus eine angeborene Tendenz zu Erhaltung, Wachstum und Kontrolle innewohnt. Nach dieser Auffassung ist die Wachstumstendenz in das adaptive Emotionssystem eingebettet (Greenberg et al. 1993b; Perls et al. 1951; Rogers 1959). Emotionen beherrschen die wichtigsten Aspekte unseres Lebens. Sie sind Signale für Ereignisse, die unsere tiefsten Belange und unsere wichtigsten Beziehungen betreffen. Sie sorgen dafür, dass wir verbunden, wach, liebevoll und interessiert bleiben. Manchmal bringen sie uns jedoch dazu, Sachen zu tun, die wir nicht verstehen oder die wir bereuen. Emotionen können auch vage und ungeformt sein, mit Bedeutungen, die erst klar werden, wenn wir sie symbolisieren und sie anderen gegenüber zum Ausdruck bringen. Gleichzeitig weisen unsere Emotionen aber auch den Weg zu unserem Selbst in seiner authentischsten Form. Daher werden die Klienten als Experten für ihr eigenes Erleben betrachtet: Sie kommen ihren Emotionen am nächsten und sind Akteure, die die Bedeutungen konstruieren, nach denen sie leben.

Emotionen gelten als wesentliche Verhaltensmotivation. Menschen machen im Allgemeinen das, wonach ihnen zumute ist, und nicht so sehr das, was Vernunft oder Logik vorgeben. Daraus folgt, dass man, um eine verhaltensbezogene Veränderung zu erreichen, die Emotionen verändern muss, die seine Verhaltensweisen motivieren. Emotionen beeinflussen auch Gedanken. Wenn wir wütend sind, denken wir wütende Gedanken; wenn wir traurig sind, fallen uns traurige Erinnerungen ein. Um Menschen zu helfen, das zu verändern, was sie denken, muss der Therapeut ihnen helfen, das zu verändern, was sie fühlen. So sind selbst kognitive Veränderungen wie die Neueinschätzung des Selbst als wertvoll statt wertlos nicht einfach kognitive, auf Beweisen oder Logik basierende Veränderungen. Sie sind vielmehr Veränderungen in der Einstellung, die einer hohen

Affektivität entspringen. Sich selbst als wertvoll zu betrachten beinhaltet eine Veränderung in der grundlegenden affektiven Orientierung gegenüber dem Selbst und eine Veränderung im grundlegenden Verarbeitungsmodus (Whelton/ Greenberg 2005). Veränderungen in der Sicht auf sich selbst, die Welt und andere hängt also wesentlich von emotionalen Veränderungen ab. Emotionen steuern nicht nur unsere Einstellung zu uns selbst und anderen, sondern haben darüber hinaus auch starken Einfluss auf die Interaktion zwischen Menschen. Emotionaler Ausdruck beherrscht und verändert Interaktion. Beispielsweise erzeugt Ärger Distanz, wohingegen Vulnerabilität entwapfnet. Interpersonelle Konflikte können also gelöst werden, indem man das verändert, was Menschen zum Ausdruck bringen (Greenberg/ Johnson 1988).

In der therapeutischen Sitzung ermutigt der Therapeut den Klienten daher, sich momentanem Erleben zuzuwenden und fördert die Entwicklung von adaptiveren Funktionsweisen dadurch, dass er die Aufmerksamkeit der Klienten kontinuierlich auf ihren Felt Sense und ihre Emotionen lenkt. Das Paradoxon der Arbeit mit Emotionen besteht darin, dass Veränderungen im ersten Schritt Akzeptanz beinhalten und nicht so sehr das Streben nach Veränderungen. Emotionaler Schmerz muss zugelassen und akzeptiert werden, um vollständig gespürt und gehört zu werden. Nur dann wird er sich verändern. Im Zentrum dieses Ansatzes steht eine Ich-Du-Beziehung, die sich auf die Prinzipien der Präsenz, Empathie, Akzeptanz und Kongruenz stützt (Buber 1958; Geller/ Greenberg, im Druck; Greenberg/ Watson 2006; Rogers 1959). Diese Art von Beziehung führt zu einer von vollkommener Akzeptanz geprägten Beziehung, erleichtert einen Fokus auf adaptive Bedürfnisse und validiert das Wachstum des Klienten in Richtung auf optimale Komplexität und adaptive Flexibilität.

Zusätzlich zu biologisch basierten Emotionen, die als Richtschnur für adaptives Handeln dienen, geht man auch davon aus, dass Menschen in einem ständigen Prozess des Verstehens ihrer Emotionen leben. Klienten werden konsequent ermutigt, internes Erleben und körperlich wahrgenommene Bezugspunkte zu identifizieren und zu symbolisieren, um neue Bedeutungen zu schaffen und dadurch narrative Veränderungen zu fördern. Therapie wird als etwas gesehen, das bewusste Entscheidungen und durchdachtes Handeln, gestützt auf vermehrten Zugang zu und vermehrter Bewusstheit von innerem Erleben und Gefühlen, leichter macht. Wenn Klienten also in der Lage sind, ihr Erleben mit Worten wie „Ich fühle mich traurig“ oder „Ich fühle mich so nutzlos in meiner Familie, wie ein Anhängsel“ zu symbolisieren, schaffen sie Bedeutungen, die ihr Leben leiten.

Psychologische Gesundheit wird als die Fähigkeit verstanden, sich kreativ auf Situationen einzustellen und neuartige Reaktionen, Erfahrungen

und Narrative zu schaffen. Das Ziel einer Behandlung ist es, maladaptive emotionale Reaktionen zu verändern und Zugang zu adaptiven emotionalen Reaktionen zu bekommen, um so einen *Prozess des Werdens* zu steuern. Als Ursache für Dysfunktionen werden eine Reihe verschiedener emotionaler Mechanismen gesehen, wie der Mangel an emotionaler Bewusstheit, Vermeidung oder Verleugnung emotionalen Erlebens, Erinnerungen an erworbene maladaptive emotionale Schemata, die Schaffung von Narrativen, die übermäßig starr oder dysfunktional sind (Bedeutungsschaffung), Konflikt zwischen zwei emotionsbasierten Selbstanteilen und ungelösten Gefühlen zwischen dem Selbst und anderen (Greenberg/Watson 2006).

Die EFT zielt darauf ab, Klienten bei der Entwicklung emotionaler Kompetenz und emotionaler Intelligenz zu unterstützen (Greenberg 2002). Emotionale Kompetenz beinhaltet

1. Zugang zu emotionalem Erleben zu haben,
2. die Fähigkeit, maladaptive Emotionen zu regulieren und zu verändern, und
3. die Entstehung positiver narrativer Identitäten.

Letztendlich steigert die emotionale Kompetenz die Fähigkeit eines Menschen, mit Problemen zurechtzukommen, die das Leben mit sich bringt. Sie fördert die innere und die zwischenmenschliche Harmonie.

Fazit

Die EFT geht von der zentralen Idee aus, dass Emotionen zwar grundsätzlich adaptiv sind, dass sie aber aus unterschiedlichen Gründen problematisch werden können: in der Vergangenheit entstandene Traumata, mangelnde Fertigkeiten (z. B. nicht gelernt zu haben, Emotionen im Gewahrsein zu symbolisieren, oder gelernt zu haben, sie zu ignorieren oder als unwichtig beiseitezuschieben) oder Emotionsvermeidung (aus Angst vor den Auswirkungen, die sie auf einen selbst oder auf andere haben könnten). Die Emotionsvermeidung beraubt Menschen jedoch eines Teils ihrer Intelligenz. Emotionen machen nämlich deutlich, was in einer bestimmten Situation wichtig für sie ist, und leiten sie zu den Handlungen, die nötig sind, um das zu bekommen, was sie brauchen oder wollen. Das Wissen, dass wir uns wütend oder traurig fühlen, vermittelt uns die Information, dass unsere Bedürfnisse nicht befriedigt sind. Daher ist ein Be-

wusstsein für das, was wir fühlen, ein erster Schritt, der uns hilft, die Art des Problems zu identifizieren. Dann kann man herausfinden, welche Handlungen in bestimmten Situationen am angemessensten sind. Im Laufe der Zeit bekommen Menschen dadurch, dass sie ihre Emotionen wahrnehmen und die Fähigkeit besitzen, sie sich wieder anzueignen, zu regulieren, zu nutzen und, wenn nötig, zu verändern, ein Gefühl von Kontrolle und können effektiver funktionieren. Ein zentraler Grundsatz der EFT besagt, dass man ein Gefühl fühlen muss, um es verändern zu können.

In der EFT wird Klienten geholfen, ihre Emotionen besser zu identifizieren, zu erleben, zu akzeptieren, zu regulieren, zu explorieren, sie mithilfe von Verbalisierungen zu verstehen, sie zu verändern, zu nutzen und flexibel damit umzugehen. In der Folge sind sie besser in der Lage, bisher vermiedene Emotionen zu tolerieren, und finden leichter Zugang zu den wichtigen Informationen, die Emotionen über ihre zentralen Bedürfnisse, Ziele und Anliegen übermitteln. Emotionsbewusstheit verschafft zudem Zugang zu den in Emotionen enthaltenen Handlungstendenzen, was Menschen hilft, sich auf ihre Ziele zuzubewegen. Die EFT hilft Menschen auf diese Weise, emotionale Informationen und Handlungstendenzen geschickter einzusetzen und vitaler und adaptiver zu leben.

Dieser Ansatz wird immer populärer und trifft auf immer breitere Akzeptanz. Angesichts der Tatsache, dass er mittlerweile wissenschaftlich fundiert ist, wird er inzwischen an Hochschulen und im Rahmen von Programmen für externe Therapeuten unterrichtet. Kognitiv-verhaltensbezogene Ansätze richten ihre Aufmerksamkeit auf Emotionen und assimilieren inzwischen viele Aspekte der EFT. Sowohl die psychodynamische Therapie, die sich theoretisch immer schon mit Emotionen beschäftigt hat, und die systemische Theorie, die das nicht getan hat, widmen dem Erleben von Emotionen in Therapiesitzungen und in Beziehungen mittlerweile viel mehr Aufmerksamkeit.