

Ingeborg Weser

## „Ich wusste gar nicht, dass ich dir so wichtig bin“ Die Emotionsfokussierte Paartherapie in der Praxis

Paartherapie kann manchmal regelrecht schrecklich sein: Welcher Paartherapeut hat nicht schon händeringend dageigesessen, wenn sich Paare regelrecht mit Worten zerfleischen oder mit durch eisigen Abstand verletzen? Wenn jede Annäherung im Keim erstickt wird durch abschätzige oder kalte Bemerkungen des Partners? Wenn die *apokalyptischen Reiter*: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern (Gottman 2011) die Beziehungsinteraktion dominieren, kommt man mit wohlgemeinten Kommunikationsübungen und Appellen an die Einsicht der Partner nicht weit. Gerade in diesen Fällen geht es nicht anders, als dass man das Problem bei der Wurzel packt. Die Theorie und Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) der kanadischen Psychologieprofessorin Susan Johnson (Greenberg & Johnson 1988, Johnson 2002, 2009, 2011; Johnson et al. 2005, 2012) gibt hierauf aufschlussreiche Antworten.

Bitte folgen Sie mir auf einer kleinen Reise durch die von Susan Johnson beschriebenen *neun Schritte* und *drei Phasen* im Therapieprozess. Sie bekommen auf diese Weise ein paar Einblicke in die Theorie und Praxis der EFT. Sie werden bekannt gemacht mit einem der großen Pluspunkte der EFT, nämlich der Strukturiertheit des Ansatzes, der der Therapeutin<sup>1</sup> hilft, den Behandlungsfokus auch in Situationen heftiger Gefühle beizubehalten.

Dabei dient die Phase 1 (Schritte 1-4) der *Deeskalation* im Beziehungsgeschehen. In der Phase 2 (Schritte 5-7) kommt es zu tiefgreifenden Veränderungen der Erlebens- und Beziehungsdynamik und der *Neustrukturierung der emotionalen Verbindung*, während die Phase 3 (Schritte 8 und 9) zur *Konsolidierung* führt.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Um die Lesbarkeit des Textes zu gewährleisten, benutze ich vorrangig die männliche Form, wenn es um PartnerInnen und KlientInnen geht und die weibliche Form bei ‚TherapeutIn‘. In allen Fällen, es sei denn das Geschlecht geht direkt aus dem Inhalt des Textes hervor, sind natürlich sowohl männliche als auch weibliche Personen und hetero- und homosexuelle Paare gemeint.

<sup>2</sup> Die Reihenfolge der Schritte und die damit verbundenen Inhalte sind um der Klarheit willen übertrieben stark abgegrenzt und in einer prototypischen Reihenfolge dargestellt. In Wirklichkeit bauen die Schritte aufeinander auf, sind miteinander verflochten, gehen die Partner in unterschiedlicher Geschwindigkeit durch die Schritte und kommt es immer wieder zu Wiederholungen. Dennoch ermöglicht die Einteilung der Therapeutin, den Behandlungsprozess zu regulieren und auf das Wichtigste zu fokussieren. Bitte beachten Sie, dass der Fokus dieses

## 1. Einander kennenlernen und einen sicheren Rahmen schaffen<sup>3</sup> (Phase 1, Schritt 1)

Die EFT sieht sich als eine erlebnisorientierte, humanistische Therapiemethode, wobei die Diagnose- und Intake-Phase integrativer Bestandteil der Behandlung ist. Vom ersten Moment an sorgt die Therapeutin dafür, dass sich beide Partner gesehen, sicher und akzeptiert fühlen. Die therapeutische Allianz wird gefördert durch empathisches Eingehen auf die Nöte und die Hoffnungen der Klienten, die Würdigung ihrer Emotionen und Bedürfnisse und das Verständnis für die Qual negativer Interaktionen. Die Therapeutin ist in ihrer Haltung echt und authentisch und richtet sich sowohl auf die intrapsychische Welt der Partner, als auch auf systemische Aspekte der Paarbeziehung, vor allem auf die vorherrschenden Beziehungsmuster.

Ein weiteres wichtiges Ziel des ersten Schrittes in der Behandlung ist die Schaffung eines inhaltlichen Rahmens. Schon bald werden die Klienten mit Aspekten der Bindungsorientierung der EFT vertraut gemacht. (siehe auch Roesler & Sanders 2011) Lassen Sie mich darauf einen Moment genauer eingehen: Nach Johnson reagieren Partner nach schmerzhaften Erfahrungen so heftig aufeinander, weil sie einander so wichtig sind. Sie sind in gewisser Weise emotional ähnlich stark miteinander verbunden, wie Kinder mit ihren Eltern. Es gibt keine Liebe ohne das Gefühl relativer emotionaler Abhängigkeit („Du bist mir wichtig und ich brauche es, dass ich dir wichtig bin“). Die Bindungstheorie von John Bowlby (1989, 1994) und die neusten Forschungen zur Bindung bei Erwachsenen (Mikulincer & Shaver 2007) dienen dabei als theoretischer Rahmen. Emotionale Verbindung bei Erwachsenen entsteht und wird genährt durch Erfahrungen von Geborgenheit und Akzeptanz, emotionaler Präsenz und gegenseitiger Ansprechbarkeit (*responsiveness*) der Partner. Wenn Partner füreinander da sind, einander sehen und fühlen, dann verstärkt sich das emotionale Band. Die Partner fühlen sich verbunden und fungieren füreinander als *sicherer Hafen*, der in Not angesteuert werden kann und emotionale Sicherheit und Unterstützung bietet. Dies führt zu positiver Kommunikation, der Fähigkeit, Kompromisse zu schließen und Konflikte miteinander zu lösen. Ganz abgesehen davon, dass

---

Artikels nicht die exakte Darstellung der einzelnen Schritte ist, sondern das Ziel hat, einen einfachen Überblick über die komplexe Theorie und Praxis der EFT zu bieten.

<sup>3</sup> „Eine Allianz schaffen und im zentralen Kampf um die Bindungsbeziehung Konfliktthemen identifizieren“ (Johnson 2009, S. 30).

dies Stress abbaut und über die Stärkung des Immunsystems der psychischen und körperlichen Gesundheit dient.

Die Klienten werden in der ersten Phase der Behandlung mit der Bedeutung der *emotionalen Verbindung* vertraut gemacht. Meine Erfahrung dabei ist, dass die Partner sofort wissen, was damit gemeint ist. Jeder fühlt instinktiv, wann sich das Band zwischen beiden stark und kräftig oder viel zu dünn anfühlt. Sie verstehen auch, dass eine verwaehrte emotionale Verbindung zu starken emotionalen Reaktionen führt. Sie fühlen sich darin verstanden und nicht selten führt dies schon zu einer leichten Deeskalation der Beziehungskonflikte.

## **2. Den Tanz beschreiben und der Musik lauschen<sup>4</sup> (Phase 1, Schritt 2)**

Im zweiten Behandlungsschritt stehen regelmäßig auftretende, negative Interaktionszyklen des Paares im Mittelpunkt. Helga und Rainer sind ein Ehepaar kurz vor der Pensionierung. Sie kommen in Therapie, weil sie Angst haben, einander immer mehr zu verlieren. Auf die Frage nach typischen Situationen, in denen sie beide merken, dass das emotionale Band dünn wird, spricht Helga Konflikt- und Streitsituationen an, in denen sie sich von Rainer angegriffen fühlt. Wenn das passiert, versucht sie sich erst zu rechtfertigen, gibt dann jedoch auf und redet nicht mehr mit ihm. Rainer reagiert daraufhin mit noch größerer Wut, was wiederum ihr Rückzugsverhalten verstärkt. Ein negativer Interaktionszyklus ist geboren. Wenn er sich ständig wiederholt, dann kommt es im Laufe der Zeit zu einer Spirale von Negativität und schließlich kalter Distanzierung voneinander – der Anfang vom möglichen Ende einer Beziehung.

Johnson nennt diese negativen Interaktionszyklen in ihrem populärwissenschaftlichen Buch für Paare (Johnson 2011) *Teufelsdialoge*. Sie sind wie ein gemeinsamer Tanz, der zwischen beiden entsteht und eine schreckliche Eigendynamik bekommt. Sie entstehen oft im Zusammenhang mit stressreichen Lebensereignissen und „schleichen sich oft langsam und fast unbemerkt in eine Beziehung ein. Sie entstehen, weil wir Menschen sehr sensibel auf einen drohenden Liebesverlust reagieren“ (Johnson & Angelstorf 2012). Anlass sind als negativ erlebte Verhaltensweisen des Partners, die den anderen Partner in irgendeiner Weise tief berühren und sich subjektiv als bedrohlich anfühlen. Der Partner fühlt sich im Kontakt mit dem anderen nicht mehr sicher, wodurch das Bindungssystem, mitsamt seinen erlernten Bindungsstrategien, getriggert wird.

---

<sup>4</sup>„Identifizieren des negativen Interaktionszyklus, in dem diese Themen zum Ausdruck gelangen“ (Johnson 2009, S. 30).

Dies führt zur Aktivierung von Überlebensstrategien, die nach den Forschungen von Mikulincer & Shaver (2007) vor allem in zwei Richtungen<sup>5</sup> gehen können: *Hyperaktivierung* (ängstlicher Bindungsstil) oder *Deaktivierung des Bindungssystems* (vermeidender Bindungsstil).

Partner, die zur Hyperaktivierung des Bindungssystems neigen, reagieren in Situationen von Streit oder Distanzierung mit folgendem Verhalten:

- Sich beschweren
  - kritisch werden
  - Vorwürfe machen oder auf Fehler hinweisen
  - laut werden, Herumschreien
  - sagen wie sich der Partner bessern oder ändern muss
  - wütend werden – in die Luft gehen
  - auf jeden Fall recht behalten, auf den Partner einreden
  - Frustration äußern, ärgerlich werden
  - Missbilligung und Ablehnung zeigen
  - den Anderen als *das* Problem abstempeln
  - unter Druck setzen, zur Aufmerksamkeit zwingen, nicht loslassen
  - Drohungen äußern
  - Stiche unter die Gürtellinie geben.
- (nach Johnson 2011)

Partner, die zur Deaktivierung des Bindungssystems neigen, reagieren in Situationen von Streit oder Distanzierung mit folgendem Verhalten:

- Versuche, sich ganz vom Anderen abzuschließen, keine Gefühle mehr zu fühlen
- ruhig bleiben und probieren, zu argumentieren
- den anderen ausschließen

---

<sup>5</sup> Die Autoren benennen auch noch eine weitere Bindungsstrategie, die korrespondiert mit dem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil früh traumatisierter Menschen: Diese Personen zeigen sowohl hoch ängstliches als auch hoch vermeidendes Verhalten, oft in schnellem Wechsel. Der Rückzug vom bzw. die Nähe zum Partner resultiert dann nicht in subjektiver Beruhigung, sondern stimuliert (fast) gleichzeitig sowohl Verlassensängste und verzweifelte Sehnsucht nach Kontakt, als auch extreme Distanzierung.

- versuchen, das Gespräch zu verweigern und /oder abrupt zu beenden und weggehen
- sich exzessiv auf Aufgaben richten und sich damit beschäftigen (z.B. Hobbies, Beruf)
- nicht zuhören und erstarren
- das Thema wechseln
- sich verteidigen und zeigen, dass der Andere unrecht hat
- einen Ausweg suchen, versuchen, weg zu kommen
- sich in den Kopf zurückziehen und nicht reagieren aufgeben und sich (innerlich) zurückziehen (nach Johnson 2011)

Der nach Johnson weitverbreitetste negative Interaktionszyklus ist das *Angriff-Rückzugsmuster*. Der *anklagende Partner (pursuer)* reagiert mit der Hyperaktivierung des Bindungssystems und äußert vor allem Wut und Kritik. Im EFT-Therapieprozess wird dieses Verhalten im Sinne der Bindungstheorie umgedeutet als Ausdruck einer verzweifelten Suche nach der Bindungsperson und dem Versuch, die aktualisierte Angst zu kontrollieren. Der *Rückzügler (withdrawer)* dagegen begrenzt die aktualisierte Verlustangst, indem er das Bindungssystem so viel wie möglich auszuschalten versucht. Er flüchtet quasi vor der Angst, indem er sich unzugänglich macht. Gleichzeitig versucht er dadurch sich selbst und die Beziehung zu schützen, indem er schlimmere Konfrontationen verhindert.

Für die Partner ist es hilfreich, ihre oft sehr destruktiven Reaktionen besser zu verstehen. Erfahrungsgemäß führt dies Schritt für Schritt zur Deeskalation und der Bereitschaft, nicht den Anderen als Schuldigen zu sehen, sondern den eigenen Anteil an dem Interaktionszyklus anzuerkennen. Die Partner fangen an, den Automatismus des Zyklus zu durchbrechen, sie fangen an, ihre eigene innere Welt zu explorieren.

### **3. Die Emotionen hinter dem negativen Verhalten kennenlernen<sup>6</sup> (Phase 1, Schritt 3)**

Die Therapeutin hilft dem Paar, Schritt für Schritt die Emotionen, die den heftigen Reaktionen im Interaktionszyklus zugrunde liegen, zu

---

<sup>6</sup>“Die den Interaktionspositionen zugrundeliegenden nicht anerkannten Emotionen erschließen.“ (Johnson 2009, S. 30)

erkunden. Der Fokus auf die Emotionen ist in der EFT sehr wichtig. „Die Emotionen sind ... die Musik im Tanz naher Beziehungen zwischen Erwachsenen“ (Johnson 2009, S. 73). Es sind die Emotionen, die dem Verhalten im Interaktionszyklus die Energie liefern. Marianne ist zum Beispiel ständig wütend auf Mark, weil er sich ihrer Meinung nach nicht an ihre Verabredungen bezüglich der Kindererziehung hält. Mark wiederum zieht sich daraufhin zurück und setzt sich stundenlang an den Computer. Das macht Marianne fuchsteufelswild. Sie findet, dass er sie nicht hört und redet mit Ärger und Missachtung auf ihn ein. Es ist unmittelbar einsichtig, dass die *anklagende Partnerin (pursuer)* starke Gefühle generiert. Wie ist das aber bei dem *Rückzügler (withdrawer)*? Auch hier spielen starke Gefühle eine Rolle. Das Taubheitsgefühl, über das viele Rückzügler berichten, überdeckt Gefühle wie Wut, Trotz, oder Hoffnungslosigkeit. Es hat nonverbal starke kommunikative Wirkung auf die Partnerin. Das Rückzugsverhalten wird nicht umsonst von der Partnerin als indirekt aggressiv erlebt. Sie fühlt sich nicht respektiert, hängen gelassen, kritisiert.

Die Arbeit am Interaktionszyklus richtet sich definitiv nicht auf die vielen inhaltlichen Fragen, die das Paar an die Therapeutin heranträgt. Es geht nicht darum, wer zuhause den Abwasch tut oder ob es richtig oder falsch ist, wenn der Partner dem Kind ein Eis kauft, obwohl es Übergewichtig ist. Der Therapeut konzentriert sich zuerst einmal auf die Handlungstendenzen der Partner: „Was taten Sie, als sie hörten, dass Ihr Partner Ihrem Kind ein Eis gekauft hat?“ „Wie fühlten Sie sich in Ihrem Körper als Ihre Partnerin Sie kritisierte?“. Danach exploriert die Therapeutin die Emotionen, die damit verbunden waren. Diese Emotionen zu fühlen und sich ihrer bewusst zu werden, ist für Klienten durchaus ein großer Schritt. Sie beginnen dann nämlich, sich mit ihrer eigenen inneren Welt zu beschäftigen, statt die Verantwortung vor allem beim Partner zu suchen.

Der nächste Schritt allerdings ist um viele Male beängstigender. Angepasst an das Tempo der Klienten, hilft die Therapeutin dabei, die zugrundeliegenden Emotionen zu explorieren. Es handelt sich bei den geäußerten Emotionen nämlich im Allgemeinen um *sekundäre Emotionen* (Greenberg & Johnson 1988, S. 6 ff.). Sekundäre Emotionen haben psychologisch gesehen Abwehrfunktion, sie dienen dazu, sich vor angstbesetzten *primären Emotionen* zu schützen. Dazu gehören zum Beispiel Hass, Rachegefühle und manche Formen von Wut und Ärger. Im Gegensatz zu primären Emotionen sind sekundäre Emotionen dem Bewusstsein unmittelbar zugänglich, führen aber zu negativen Interaktionen, verhindern Problemlösung und konstruktive Veränderung. Mark kann zum Beispiel wahrnehmen, dass sich eigentlich viele Gefühle hinter seiner Rückzugstendenz verstecken: da gibt es

Ärger, Verzweiflung und Trauer. Marianne entdeckt Schritt für Schritt, dass die Wut und Kritik gespeist wird durch Trauer und Einsamkeit.

**Übliche zugrundeliegende emotionale Reaktionen bei Rückzög-  
lern und anklagenden Partnern (Johnson et al. 2005, S. 148):**

**Rückzügler fühlen sich oft:**

- abgelehnt
- inadäquat
- als Versager
- überwältigt
- betäubt – erstarrt
- ängstlich
- nicht gewollt oder gewünscht
- verurteilt, kritisiert
- beschämt
- leer

**Anklagende Partner fühlen sich oft:**

- verletzt
- allein
- nicht gewollt
- unsichtbar
- isoliert
- nicht wichtig
- verlassen
- verzweifelt
- unverbunden
- bedürftig

Die Arbeit an den nicht anerkannten Emotionen erfordert einerseits eine empathische und vorsichtige Vorgehensweise, andererseits den Mut, die Klienten in Kontakt zu bringen mit Ebenen in ihnen, vor denen sie Angst haben. Es reicht nicht, Emotionen zu benennen. Emotionen sind im therapeutischen Prozess nur dann effektiv, wenn der Klient in Gefühlkontakt damit kommt.

#### 4. Umdeuten (Reframing) des Interaktionszyklus<sup>7</sup> (Phase 1, Schritt 4)

Ein weiterer wichtiger Schritt zur Deeskalation der Interaktion geschieht dann, wenn die Partner beginnen, den Interaktionszyklus für sich umzudeuten. Mit Hilfe der Therapeutin versteht Marianne ihr wütendes Verhalten als Versuch, die Verbindung zu ihrem Mann wiederherzustellen (Protest gegen den Verlust der Verbindung) (Johnson et al. 2005). Das Verhalten ihres Mannes, das sie zuvor als lieblos und uninteressiert interpretiert hatte, kann sie jetzt als Ausdruck seiner inneren Betäubung und vielleicht sogar Angst sehen. Mark versteht seine Rückzugstendenz als Versuch, die Beziehung vor potentiell negativen Emotionen und zerstörerischem Konflikt zu beschützen. Die Partner beginnen zu begreifen, dass der Zyklus der eigentliche Feind ist, nicht der jeweils andere Partner. Sie sind sich davon bewusst, dass sie beide zu der Interaktion beitragen und dass es keinen Schuldigen dabei gibt. Das Verständnis für die Beweggründe des Anderen wächst.

Der Inhalt des *Reframing* des Interaktionszyklus beruht theoretisch auf der Bindungstheorie, aus deren Sicht das Verhalten der Partner eine verständliche Reaktion auf subjektiv erlebten Bindungsverlust ist. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass auch das Geschlecht hierbei eine Rolle zu spielt. Meistens sind es Frauen, die die anklagende Position im Zyklus einnehmen und Männer, die sich zurückziehen. „Weibliche Partner bezeichnen eher Mangel an Verbundenheit und Kontaktentbehrung als den Hauptaspekt ihres Leidens, wohingegen männliche Partner häufiger Gefühle der Unzulänglichkeit und Inkompetenz als für ihr Erleben bestimmend ansehen“ (Johnson 2009, S. 140). Der US-amerikanische Paardynamik-Forscher John Gottman (2011) erklärt diese Unterschiede aus der stammesgeschichtlichen Entwicklung: Männer und Frauen reagieren unterschiedlich auf Stress: Da Frauen vor allem Aufgaben in der Kinderbetreuung hatten, war es physiologisch günstiger, ein Stresssystem zu haben, das sich schneller beruhigt. Männer dagegen gingen gemeinsam auf die Jagd und für sie war schnell aktivierte Aufmerksamkeit die zentralste Überlebensfunktion. „Es ist eine biologische Tatsache: Männer werden von ehelichen Konflikten schneller überwältigt als Frauen“ (Gottman 2011, S. 54). Männer reagieren besonders heftig auf *Konflikt*, da ihre Stressachse dann besonders aktiviert wird. Das ist nach Gottman

---

<sup>7</sup> „Das Problem im Sinne des negativen Zyklus, der zugrundeliegenden Emotionen und der Bindungsbedürfnisse neu beschreiben (reframing). Dabei wird der Zyklus als der gemeinsame Feind und als die Ursache der emotionalen Entfremdung der Partner sowie ihres Leidens verstanden“ (Johnson 2009, S. 30).



(2011) auch der Grund warum es in mehr als 80 Prozent aller Fälle Frauen sind, die heiklen Themen in der Ehe zur Sprache bringen. Sie können einfach besser damit umgehen. Frauen dagegen reagieren mit übermäßigem Stress auf *Isolation*. Sie fühlen sich scheinbar verletzlicher, wenn sie sich allein und unverbunden fühlen.

Mit Schritt 4 im EFT Behandlungsprozess ist die Phase 1 (Deeskalation) abgeschlossen. Das Ausmaß der subjektiv erlebten emotionalen Verbindung steigt. Die Wahrnehmung sich selbst und dem Partner gegenüber hat sich erweitert. Das Bewusstsein darüber, wie beide den Interaktionszyklus negativ beeinflussen, wächst. Manchmal schaffen es die beiden, den negativen Zyklus zu stoppen und konstruktivere Verhaltensweisen einzusetzen. Es entsteht mehr Beweglichkeit im Paarsystem, aber die Organisation der Interaktion ist noch nicht tiefgreifend verändert. Hierum geht es in der Phase 2 (Schritte 5-7): *Die Neustrukturierung der Bindungsinteraktionen*.

## **5. Auf dem Weg zu den primären Bedürfnissen<sup>8</sup> (Phase 2, Schritt 5)**

Allmählich trauen sich die Klienten, sich auf ihre innere Welt einzulassen und diese Schritt für Schritt mit ihrem Partner zu teilen. Wenn die Partner in der Lage sind, die sekundäre Emotionsebene zu verlassen und sich mit ihren wirklichen primären Emotionen zu konfrontieren, treten auch dazu gehörende *Kognitionen und Arbeitsmodelle* (automatisierte, in Bindungsbeziehungen erlernte Denk- und Erlebensmuster über sich selbst und andere, die die Wahrnehmung und aufkommende Emotionen beeinflussen) zum Vorschein.

So merkt Mark (der Rückzügler), dass sein Rückzugsverhalten letztendlich durch Angst gespeist wird. Er hat Angst vor der Kritik seiner Frau, da er denkt, dass sie ein Zeichen dafür ist, dass er falsch und eigentlich nicht gut genug für sie ist. Marianne (anklagende Partnerin) erlebt die Tatsache, dass ihr Mann sich einer Diskussion verweigert, als Beweis dafür, dass sie nicht mehr wichtig für ihn ist. Dieser Gedanke ist verbunden mit der inneren Überzeugung, nicht liebenswert und nicht gewollt zu sein.

Das Erleben und die Bewusstwerdung dieser negativen Gedanken über sich selbst und den Anderen gehen nicht selten mit spontan gefühlten Erinnerungen an frühere Bindungsverletzungen einher. So berichtet Mark ärgerlich, dass seine Mutter sehr streng und kritisch war und keinerlei Verständnis hatte für seinen Freiheitsdrang. Und

---

<sup>8</sup> „Fördern der Identifikation mit bisher verleugneten Bindungsemotionen, Bedürfnissen und Selbstaspekten und Integrieren derselben in Beziehungsinteraktionen“ (Johnson 2009, S. 30).

Marianne weint in der Sitzung darüber, dass ihre Mutter sie zwar gut versorgte, emotional aber kühl und unnahbar war. Im EFT Therapieprozess sind solche Ausflüge in die Vergangenheit der Klienten willkommen, sofern sie der Erweiterung des Emotions- und Verhaltensspektrums dienen. Meistens wird in der Anamnese damit begonnen, die Bindungsgeschichte zu eruieren. Therapeutisch effektiv sind allerdings, wie oben schon erwähnt, spontane Assoziationen der Klienten mit früheren Bindungserfahrungen. Kommt einer der Partner mit diesen emotionalen Verletzungen oder Mängeln gefühlsmäßig in Kontakt und drückt er diese im Beisein des anderen aus, dann hilft dies dem beobachtenden Partner, den Kontext des negativen Verhaltens neu zu verstehen und den Partner in einem anderen Licht zu sehen. „...die Bühne der Veränderung in der EFT (ist) die aktuelle Beziehung...Wenn es gelingt, die aktuelle Beziehung umfassender und sicherer zu gestalten, wird dadurch auch die Vergangenheit verändert, insofern ihre Auswirkungen verändert werden“ (Johnson 2009, S. 198).

Wenn die Klienten in der Lage sind, sich intensiv auf ihre Emotionen einzulassen, und sich ihrer eigenen Denkmuster und Identifikationen bewusst werden, dann entsteht mit Hilfe der Therapeutin auch Kontakt mit den zugrundeliegenden Bindungsängsten und -bedürfnissen. Der innerpsychische Zugang zu den *primären Bedürfnissen* ist das implizite Ziel des EFT Prozesses. Er trägt entscheidend zu einer Umstrukturierung des Selbsterlebens bei und ermöglicht die Verbindung zu neuen Emotionen und Handlungstendenzen:

**Wichtige Bindungsängste und Bindungsbedürfnisse (nach Johnson & Hockauf 2010):**

<b><i>Bindungsängste</i></b>	<b><i>Bindungsbedürfnisse</i></b>
Ich fühle mich abgelehnt.	Ich fühle mich angenommen.
Ich fühle mich verlassen.	Ich fühle mich mit dir verbunden und nahe.
Ich habe das Gefühl, nicht gut genug zu sein, zu versagen.	Ich fühle, dass du positiv über mich denkst und dass ich dir wichtig bin.
Ich fühle mich missachtet und wertlos.	Ich fühle mich von dir akzeptiert und wertgeschätzt.
Ich fühle mich ungeliebt.	Ich fühle mich von dir geliebt und gewollt.
Ich fühle mich kontrolliert.	Ich fühle mich von dir respektiert als Person, mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen, ich fühle mich bei dir frei.

Mit dem Zugang zu den primären Bindungsbedürfnissen kennen die Klienten am Ende des 5. Schrittes alle psychischen Ebenen, die zum Interaktionszyklus beitragen:

- *Verhalten (Action Tendency)*: Wie verhält sich die Person in der Interaktion?
- *Selbstwahrnehmung/Selbstbild (Perceptions/ Attributions)*: Welche Gedanken beziehungsweise impliziten Denkmuster über sich selbst und den Partner werden bei der Person durch die Interaktion aktualisiert?
- *Sekundäre Emotion (Secondary Emotion)*: Welche Emotion geht mit diesem Verhalten und diesen Gedanken einher und wird ausgedrückt?
- *Primäre Emotion (Primary Emotion)*: Welche eigentliche Emotion speist dieses Verhalten, diese Kognitionen und dieses Erleben?
- *Bindungsbedürfnis (Unmet Attachment Needs)*: Welches Bindungsbedürfnis liegt der gesamten Interaktion zugrunde?

Diese psychischen Aspekte der Interaktionsdynamik zwischen den Partnern können von der Therapeutin als Orientierung für den jeweiligen Behandlungsfokus genutzt werden.

**Ein Beispiel:**

<b>Anklagende Partnerin</b>	<b>Rückzügler</b>
<i>Verhalten:</i> Vorwürfe, Kritik	<i>Verhalten:</i> Rückzug, Schweigen
<i>Selbstwahrnehmung/ Selbstbild</i> Ich bin nicht liebenswert	<i>Selbstwahrnehmung/ Selbstbild</i> Ich mache alles falsch
<i>Sekundäre Emotion:</i> Wut	<i>Sekundäre Emotion:</i> Taubheit, Erstarren
<i>Primäre Emotion:</i> Trauer, Einsamkeit	<i>Primäre Emotion:</i> Ärger (Selbstbehauptung)
<i>Bindungsbedürfnis:</i> Nähe und Verbindung fühlen	<i>Bindungsbedürfnis:</i> Akzeptiert und respektiert werden

## 6. Akzeptieren der Veränderungen des Partners<sup>9</sup> (Phase 2, Schritt 6)

Schritt 6 ist eng mit Schritt 5 verknüpft und richtet sich auf den inneren Prozess des beobachtenden Partners: Der beobachtende Partner ist ja Zeuge davon, wie der erlebende Partner an sich arbeitet. Dabei kommen oft Seiten des Partners zutage, die dem beobachtenden Partner ganz neu sind und seine eigene Sichtweise regelrecht auf den Kopf stellt. „Klienten, die unter ihrer Beziehung leiden, (empfinden) die Wandlung ihres Partners vom bekannten Gegner zum unbekanntem Fremden in der Regel zunächst nicht als positiv.“ (Johnson 2009, S.143). Darum wendet sich der Therapeut dem beobachtenden Partner zu und fragt nach seinem Erleben: „Wie ist es für Sie und was geht in Ihnen vor, wenn Ihr Partner so redet und sagt ...?“ (Johnson 2009, S.148). Nicht selten passiert im beobachtende Partner zuerst einmal Folgendes: „Ist das wahr? Kann es wirklich sein, dass er sich so fühlt? Weshalb habe ich das vorher nicht beobachtet. Er macht mir etwas vor! Ich weiß wirklich nicht, ob ich ihm vertrauen kann oder will. Er ist traurig, und ich fühle mich jetzt traurig. Soll ich solche Gefühle zulassen? Ich werde meinen Schutzpanzer nicht einfach so ablegen ... Vielleicht kann er sich öffnen, und dann, ja was dann? Soll ich mich noch einmal auf dieses Wagnis einlassen? Soll ich wieder hoffen? Noch nicht“ (Johnson 2009, S.160).

Der Therapeut hilft der Person, indem er die Zweifel, das Misstrauen und die Ängste würdigt und in einen Bindungszusammenhang stellt:

„WALT: Du lässt mich ja gar nicht in deine Nähe kommen. Du vertreibst mich ja regelrecht mit Deiner Kälte. Wenn das nicht so wäre, hätte ich sicher gern Sex mit Dir. Ich liebe dich doch. (Norma weint).“

THERAPEUT: Was geht im Augenblick in Ihnen vor, Norma? (Sie starrt auf den Boden.) Hat Sie etwas berührt? Zuerst waren Sie wütend, und dann haben Sie geweint.

WALT: Immer wenn ich sage, dass ich sie will, dass ich sie liebe, weint sie. Zuerst taucht ein Riss in ihrem Panzer auf, und dann verstummt sie.

THERAPEUT: Ist das so, Norma? Berührt es Sie, wenn Walt sagt, dass er sie liebt?

NORMA: (mit Schärfe in der Stimme) Ich glaube nicht, dass er mich will. (Walt seufzt.)

THERAPEUT: Aber einen Augenblick lang hat das, was er gesagt hat, Sie berührt?

NORMA: (trotzig) Scheint so, ja.

THERAPEUT: Es hat sie angerührt, ihn sagen zu hören, dass er Sie will, und Sie haben daraufhin geweint. Ein Teil von Ihnen will das, obwohl ein anderer Teil ihm nicht glaubt (Sie nickt.) Würden Sie ihm gern glauben?“ (Johnson 2009, S.153 f.)

Für den beobachtenden Partner ist die Erfahrung, Zeuge der emotionalen Welt des Partners zu sein und sie schließlich akzeptieren zu können, nicht nur beängstigend, sondern auch außerordentlich bereichernd: Viele Partner fühlen sich berührt, den Partner zum Beispiel zum ersten Mal in ihrem Leben weinen zu sehen. Der Partner wird als

---

<sup>9</sup> „Fördern des Akzeptierens der Erlebnisweise des Partners und neuer Reaktionen in der Interaktion“ (Johnson 2009, S. 30).

weniger gefährlich erlebt, es entstehen Momente von Nähe. Es ist auch erleichternd, dass der Partner die Verantwortung für seine Gefühle in der Beziehung übernimmt.

In dieser Phase der Behandlung steht die Technik des *Enactments*<sup>10</sup> im Mittelpunkt. Dabei wird die intrapsychische Arbeit mit der interpersönlichen verknüpft. Die Therapeutin initiiert dabei den direkten Austausch mit dem Partner. In Situationen, in denen die Klienten beginnen, die Verantwortung für ihren Anteil am Interaktionszyklus zu übernehmen, ihr Verhalten und ihre Motive kennengelernt und die dazugehörigen Gefühle exploriert haben etc., bittet die Therapeutin den erlebenden Partner, dies dem anderen Partner direkt mitzuteilen. Die Therapeutin überwacht dabei den Prozess, sorgt dafür, die jeweiligen Reaktionsweisen zu würdigen, hilft mit ihrer Exploration und kontrolliert so viel wie möglich negative Äußerungen (*catching the bullet*). Im positiven Fall helfen Enactments, neue Verhaltens- und Erlebensweisen zu bestätigen, zu verstärken und sie in der Beziehung zu verankern. Das wichtigste Ziel jedoch ist die Initiierung von Momenten emotionaler Verbindung. Diese werden im Laufe der Phase 2 immer häufiger und finden ihren Höhepunkt in Schritt 7.

## **7. Sich mit seinen Bedürfnissen anvertrauen und die emotionale Verbindung wiederherstellen<sup>11</sup> (Phase 2, Schritt 7)**

Bei Schritt 7 haben die Partner alle Ebenen des Interaktionszyklus (siehe oben) exploriert. Sie sind in der Lage, primäre Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken und die des Partners zu hören und sich darauf einzulassen. Jetzt kann es zu Interaktionen kommen, die tiefgreifende Veränderungen der Beziehungsdynamik initiieren. Das Ziel ist, die emotionale Verbindung wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Die Therapeutin unterstützt die Partner dabei, in offener, zugänglicher und gleichzeitig rezeptiver Weise miteinander zu sprechen. Sie hilft ihnen, sich verletzlich zu zeigen, indem sie sich trauen, dem Partner ihre tiefsten Ängste mitzuteilen und sich dennoch gleichrangig zu fühlen. (Sie können sich mit ihren Ängsten und Bedürfnissen identifizieren). Im Mittelpunkt steht jedoch die direkte Äußerung der emotionalen Bedürfnisse und Wünsche an den Partner. Die Partner formulie-

---

<sup>10</sup> Enactments kommen in allen Phasen der Behandlung vor.

<sup>11</sup> „Fördern des Ausdrucks von Bedürfnissen und Wünschen und Schaffen von emotionalem Engagement und von bindungsfördernden Ereignissen, durch welche die Bindung zwischen den Partnern neu definiert wird“ (Johnson 2009, S. 30).

ren was sie brauchen, um sich in der Beziehung sicherer zu fühlen. Sie lernen, darum zu *bitten*, was einen „neuartigen, authentischen Versuch (beinhaltet), sich auf den Partner einzulassen“ (Johnson, 2009, S. 165). Schwächen werden dabei als menschlich erlebt, Bedürfnisse als legitim. Bitten werden so formuliert, dass der andere Partner sich hingezogen fühlt und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass es zu einer positiven Antwort kommt: „Ich wusste gar nicht, dass ich so wichtig für dich bin und dass du mich brauchst“ (Johnson 2009, S. 166 f.). In dieser Phase der Therapie kommt es meistens spontan zu sehr bewegenden Situationen zwischen den Partnern, in denen Wärme und Liebe zum Ausdruck kommt. Grundlegende Veränderungen in der Paardynamik werden dadurch initiiert und verstärkt.

Der Fokus liegt in Schritt 7 anfangs beim Rückzügler. Es kommt zum *Reengagement des Rückzügler (withdrawer reengagement)*. Beschäftigte sich der Rückzügler in Schritt 5 noch mit der Erwartung, nicht gut genug für seine Partnerin zu sein und kämpfte innerlich um die Akzeptanz, so zu sein wie er ist, so kann er sich in Schritt 7 mit seinen Bedürfnissen identifizieren und aktiv definieren wie er sich die Beziehung vorstellt. „ Ich werde mich nicht mein Leben lang damit abmühen, den Mount Everest zu bezwingen, indem ich mich mit deiner Kritik auseinandersetze und mich zu verängstigt fühle, mich dir zu nähern...Ich möchte erwünscht sein, jemand sein, mit dem du gerne zusammen bist. Ich möchte mich nicht verstecken. Ich möchte, dass du mir hilfst zu lernen, wie ich dir nahe sein kann“ (Johnson 2009, S. 173).

Wenn der Rückzügler wieder ‚engagiert ist‘ richtet sich der Behandlungsfokus auf das *Erweichen des anklagenden Partners (blamer softening)*: Auch hier geht es darum, den Mut aufzubringen, die tiefsten (Bindungs-)Ängste mitzuteilen und den Partner um Trost, Akzeptanz und Liebe zu bitten. Nachdem die anklagende Partnerin sich bewusst geworden ist, wie schwer es ihr fällt, sich einzulassen aus Angst, ihre verletzlichen Seiten zu zeigen, kann sie in Schritt 7 sagen: „Ich möchte, dass du mich in deine Arme nimmst und mir das Gefühl gibst, dass ich geborgen bin. Ich brauche dich, weil du mir helfen musst, die Dunkelheit zurückzuhalten“ (Johnson 2009, S. 175).

## **8. Neue Lösungen für alte Beziehungsprobleme finden<sup>12</sup> (Phase 3, Schritt 8)**

Das Paar hat im Laufe der Therapie einen weiten Weg hinter sich gebracht. Die Partner haben sich ihren Ängsten und Bedürfnissen mutig gestellt und sie haben neue Arten gefunden, die emotionale Verbindung wiederherzustellen und zu festigen. Dies verlangt natür-

---

<sup>12</sup> „Fördern der Entwicklung neuer Lösungen zu alten Beziehungsproblemen“ (Johnson 2009, S. 30).

lich Übung. In der Phase 3, der Konsolidierungsphase, unterstützt die Therapeutin das Paar dabei.

Wird die Beziehung als *sicherer Hafen* erlebt, trauen sich die Partner, Probleme anzusprechen, die sie früher vielleicht vermieden haben oder die Anlass waren, zu wiederkehrenden Konflikten. Interessant ist, dass die Partner in Phase 3 auf ganz andere Art mit Problemen umgehen als vorher: Sie fühlen sich in der Lage, sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen, können einander viel besser zuhören und erleben sich bei der Problemlösung als Team. Die wichtigste Veränderung ist allerdings, dass das Wesen und die Bedeutung der Probleme stark verändert sind: „Probleme lassen sich wesentlich leichter lösen, wenn sie keine Bindungsunsicherheiten, Machtkämpfe und Auseinandersetzungen über die Definition der beiden Partner als Einzelpersonen und über die Beziehung mehr hervorrufen“ (Johnson 2009, S. 177). So zeigt sich immer wieder, dass vorher schwierige Probleme auf einmal an Dramatik verloren haben. Behandlungstechnisch interessant ist in diesem Zusammenhang, dass das Üben von Problemlösefertigkeiten, das in anderen Therapiemodellen eine wichtige Rolle spielt, im EFT Prozess nicht nötig zu sein scheint: Wenn die negative emotionale Ladung verschwunden ist, sind die meisten Paare sehr gut in der Lage, Probleme gemeinsam anzugehen.

## **9. Die emotionale Verbindung konsolidieren und bewahren<sup>13</sup> (Phase 3, Schritt 9)**

Im Schritt 9 ist deutlich, dass der Therapieprozess langsam dem Ende zugeht. Bei manchen Paaren entsteht bei Abschluss der Behandlung Angst, wieder in alte Zyklen zu verfallen. Die Therapeutin hilft den Partnern, sich auf die Fähigkeiten zu besinnen, die sie sich erarbeitet haben. So fokussiert sie auf das Auftreten von positiven und konstruktiven Interaktionsmustern. Sie werden gewürdigt, hervorgehoben und verstärkt. Die Klienten werden ermutigt, den Therapieprozess noch einmal Revue passieren zu lassen und sich bewusst zu werden, was sich verändert hat und welche Rolle sie dabei gespielt haben. Sie untersuchen, wie sie es schaffen, negative Interaktionen zu unterbrechen. Auch erinnert die Therapeutin das Paar an ihren Mut während des Therapieprozesses und bestärkt es, auch dann füreinander da zu sein, wenn die Situation schwierig ist. Immerhin wissen die Partner jetzt, wie sie einander unterstützen und emotionale Sicherheit bieten können.

---

<sup>13</sup> „Festigen neuer Beziehungspositionen und neuer Zyklen von Bindungsverhalten“ (Johnson 2009, S. 30).

*Bindungsrituale* können dem Paar helfen, sich im Auf und Ab des Alltags daran zu erinnern, wie wichtig ihnen ihre emotionale Verbindung ist. Die Therapeutin macht sie darauf aufmerksam:

- „Wie zeigt Ihr Partner Ihnen im Allgemeinen, dass er für sie da ist?
- Wann nehmen Sie sich Zeit für die Pflege Ihrer Verbindung?
- Wenn Sie keine Worte hätten, Ihre Liebe auszudrücken, wie würden Sie sie Ihrem Partner zeigen?
- Wie weiß Ihr Partner, dass Sie an ihn denken, wenn Sie unterwegs sind?“ (Johnson 2005, S. 246)

Bei vielen Paaren sind oder waren in der Vergangenheit Bindungsrituale Teil ihrer Beziehung: Der Gruß oder Kuss beim Abschied oder bei der Rückkehr, der gelegentliche Telefonanruf zwischendurch, die tägliche Frage, wie der Tag für den Partner war, die Umarmung vorm Einschlafen, der Ausflug am Hochzeitstag etc. Viele Paare freuen sich darüber, diese Rituale wiederzufinden oder gemeinsam neue zu entwickeln. Die Therapeutin unterstützt sie dabei, wird aber immer mehr Hintergrund des Beziehungsgeschehens.

Die Beziehung sieht am Ende der Therapie im positiven Fall folgendermaßen aus: „Die negativen Interaktionen sind fließender, sie werden anders als vorher verarbeitet und ihre Wirkung auf die Beziehungsdefinition ist weniger stark“ (Johnson 2009, S. 185). Die Partner schaffen es regelmäßig, drohende negative Interaktionen zu unterbrechen und zu transformieren. Sie sind zugänglicher, mitfühlender und eher bereit, aufeinander zuzugehen. Nähe und Vertrauen sind gewachsen. Die Partner sind immer öfter mit ihren eigenen Emotionen und Bedürfnissen in Kontakt und können einander auf neue Weise wahrnehmen und Reaktionen des anderen positiver deuten. Wenn einer der Partner in negativer Weise kommuniziert (zum Beispiel anklagt), kann der andere in der neuen Position bleiben ohne in altes Verhalten (Rückzug) zu verfallen. Partnerschaft ist für das Paar kein Buch mit sieben Siegeln mehr, sondern ein gemeinsamer Weg in Vertrauen und liebevoller Verbindung, auf dem die Herausforderungen des Lebens gemeinsam bewältigt werden können.

## **Schlussbemerkungen**

Natürlich enden nicht alle Therapien so positiv. Natürlich gibt es auch Paare, die die Therapie abbrechen oder sich im Laufe der Behandlung entscheiden, sich zu trennen. Natürlich gibt es Therapieprozesse, die besonders schwierig und langwierig sind, vor allem dann,



wenn einer oder beide Partner traumatisiert und/oder persönlichkeitsgestört sind (Johnson 2002). Natürlich ist die EFT kein Wundermittel. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass der Ansatz den professionellen Horizont von Paartherapeuten entscheidend erweitern kann.

Bei dieser Reise durch die neun Schritte der EFT habe ich Sie bekannt machen wollen mit der Theorie und Praxis dieser Paartherapiemethode. Viele wichtige Themen konnten dabei nicht diskutiert werden wie zum Beispiel anamnestiche Fragen, Kontraindikationen, abweichende Interaktionszyklen, Sexualität aus Sicht der EFT, kulturspezifische Aspekte, EFT bei gleichgeschlechtlichen Paaren, der Umgang mit Affären und Beziehungstraumata, EFT bei traumatisierten und persönlichkeitsgestörten Partnern etc. So gut wie gar nicht konnte ich auf die vielen Techniken eingehen, die der Therapeutin helfen, den Therapieprozess zu regulieren und zu gestalten. Auch hätte es den Rahmen dieses Artikels gesprengt, näher auf die bindungs- und emotionsorientierten Fähigkeiten einzugehen, die zum Repertoire einer EFT-Therapeutin gehören.

Die EFT wird in Deutschland durch die Bücher von Susan Johnson (2009, 2011) und durch Artikel in Zeitschriften (Roesler & Sanders in: *Beratung Aktuell* 2011, Johnson & Holzberg in: *Brigitte* 2012, Johnson & Angelstorf in: *Psychologie Heute compact* 2012, Weser in: *Freie Psychotherapie* 2012) immer bekannter. Paare suchen explizit nach EFT Therapeuten oder nehmen teil an *Halt-mich-fest-Kursen*.<sup>14</sup> Seit kurzem finden 4-tägige Fortbildungsveranstaltungen für Paartherapeuten statt ([www.eft-paartherapie.de](http://www.eft-paartherapie.de)), die vom kanadischen Institut Susan Johnsons ([www.iceeft.com](http://www.iceeft.com)) autorisiert sind.

#### **Zusammenfassung**

Dieser Artikel bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) der kanadischen Psychologin Susan Johnson. Anhand der 3 Phasen und 9 Schritte des EFT Therapieprozesses erhält der Leser Einblick in einige Grundlagen der EFT: Die Verankerung in der Bindungstheorie, der Fokus auf die Dynamik negativer Interaktionszyklen, die Bedeutung von Emotionen und primären Bindungsbedürfnissen, die Integration intrapsychischer und systemischer Arbeit in der Behandlung etc. Die Inhalte werden durch konkrete Beispiele praxisrelevant und anschaulich gemacht.

#### **Abstract**

This article provides an introduction to the theory and practice of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) developed by the Canadian psychologist Susan Johnson. Through the 3 stages and 9 steps of the EFT therapy process the reader is provided

---

<sup>14</sup> *Halt- mich- fest Kurse* sind Wochenendkurse nach einem von Susan Johnson entwickelten Präventionsprogramm für Paare in stabilen Beziehungen, die wissen wollen, wie sie ihre Liebe und Verbindung im Alltag erhalten können. ([www.halt-mich-fest.de](http://www.halt-mich-fest.de))

with information about some of the basics of EFT: The basis in attachment theory, the focus on the dynamic of negative interaction cycles, the importance of emotions and primary attachment needs, the integration of intrapsychic and systemic work during the treatment etc. Case illustrations make the content highly relevant to practitioners.

### Literatur

- Bowlby, J. (1989): *Attachment*. London: Verlag Penguin.
- Bowlby, J. (1994): *Verlust. Trauer und Depression*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.
- Gottman, J.M. (2011): *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* (10. Auflage), Berlin: Ullstein Verlag.
- Greenberg, L.S., Johnson, S.M. (1988): *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York London: The Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2002) *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors. Strengthening Attachment Bonds*. New York London: The Guilford Press.
- Johnson, S. M., Bradley, B., Furrow, J., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D., Wooley, S. (2005): *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist. The Workbook*. New York: Routledge.
- Johnson, S. M. (2009): *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen*. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, S., von Hockauf, Y. (2010): *Manual des EFT Basistrainings*. Ottawa: ICEEFT.
- Johnson, S. M. (2011): *Halt mich fest, Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Emotionsfokussierte Paartherapie in der Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, S., Holzberg, O. (2012): *Wir sind von unserem Partner so abhängig wie ein Kind von seinen Eltern*. In: Brigitte, Heft 9; S. 149-151. Hamburg.
- Johnson, S., Angelstorf, M. (2012): *Die Erschaffung der Liebe*. In: Psychologie Heute Compact: Heft 31, S. 32 – 36. Weinheim: Beltz-Verlag.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007): *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Roesler, C. , Sanders, R. (2011): *Die Konzeptualisierung der Paarbeziehung als Bindung in der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) und die Vorhersage ihrer Entwicklung anhand des Paarinterviews zur Beziehungsgeschichte. Eine Pilotstudie*. In: Beratung Aktuell 1/2011, 27 - 54. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Weser, I. (2012): *Die Liebe wiederentdecken. Die Emotionsfokussierte Paartherapie nach Susan Johnson*. In: Freie Psychotherapie, in Druck.

**Ingeborg Weser**, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Leitung des *EFT-Netzwerk Deutschland*. Organisation von EFT-Fortbildungen und Leitung von EFT-Präventionsworkshops für Paare. Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie (IPP)

**Berg en Dalseweg 63 A, 6522 BB Nijmegen, Niederlande**  
[www.eft-paartherapie.de](http://www.eft-paartherapie.de), [www.ippsy.eu](http://www.ippsy.eu) ; E-Mail: [info@eft-paartherapie.de](mailto:info@eft-paartherapie.de)  
oder [info@ippsy.eu](mailto:info@ippsy.eu)