

Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie

Christian Roesler

Psychotherapeut

ISSN 0935-6185

Volume 61

Number 1

Psychotherapeut (2016) 61:43-48

DOI 10.1007/s00278-015-0070-3



Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Springer-Verlag Berlin Heidelberg. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".

Psychotherapeut 2016 · 61:43–48
 DOI 10.1007/s00278-015-0070-3
 Online publiziert: 3. Dezember 2015
 © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Redaktion

I. Seiffge-Krenke, Mainz
 M. Cierpka, Heidelberg



Christian Roesler

Klinische Psychologie und Arbeit mit Familien, Katholische Hochschule Freiburg, Freiburg, Deutschland

Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie

Die Paarbeziehung als eine Bindungsbeziehung zu verstehen, hat die Bindungstheorie für die Erklärung naher Beziehungen zur am besten empirisch bestätigten psychologischen Theorie überhaupt gemacht. Diese Sichtweise führte zu einem differenzierten Modell der Paardynamik und einem entsprechenden Paartherapieansatz, der Emotionsfokussierten Paartherapie (Emotionally Focused Therapy, EFT), die eine bindungstheoretische Sicht der Paardynamik mit systemischen Elementen und humanistischen Vorgehensweisen integriert. Paarprobleme werden als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung konzeptionalisiert.

Übersichtsarbeiten über die Wirkungsforschung in der Paartherapie zeigen, dass in traditionellen Verfahren weniger als die Hälfte der Paare eine wirkliche Besserung erreichen. Zwar findet sich eine signifikante Wirksamkeit, allerdings nur mit mittleren Effektstärken von $d = 0,51$ – $0,7$ (Überblick: Roesler 2015). Bodenmann stellt in einer neuesten Übersichtsarbeit fest: „Allerdings geben bei nur rund 50 % der Paare beide Partner signifikante Verbesserungen an, und 30–60 % zeigen innerhalb von zwei Jahren erneut Rückfälle. Betrachtet man die klinische und nicht nur die statistische Signifikanz, kann man davon ausgehen, dass vier von zehn Paaren mit Paartherapie geholfen werden kann und sie eine klinisch relevante Verbesserung erfahren“ (2013, S. 292). Im angelsächsischen Bereich hat man in Reaktion auf diese Erkenntnisse neue

Modelle in der Paartherapie entwickelt, die zudem Forschungsergebnisse zur Paarinteraktion, zur Emotionsregulation, aus der neurowissenschaftlichen und der Bindungsforschung integrieren. Die hier vorgestellte Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) ist der prominenteste dieser neuen Ansätze und kann mittlerweile mit einer in Metaanalysen bestimmten Effektstärke von $d = 1,3$ (Lebow et al. 2012) als der weltweit effektivste Paartherapieansatz bezeichnet werden. Emotionsfokussierter Paartherapie liegt eine Sicht der Paarbeziehung als Bindung zugrunde, mit der die Dynamik in belasteten Paarbeziehungen kohärent erklärt werden kann.

Konzeptualisierung der Paarbeziehung als Bindungsbeziehung

Bindungstheorie als grundlegendes Modell für die Erklärung naher Beziehungen

Seit der Grundsatzpublikation von Hazan und Shaver (1987) werden die Konzepte der Bindungstheorie auch auf das Erwachsenenalter angewandt und die Paarbeziehung als eine Bindungsbeziehung verstanden (Mikulincer und Shaver 2007; Johnson 2006; Strauss et al. 2010; v. Sydow und Seiferth 2012). Dies hat in den letzten 25 Jahren eine umfangreiche Forschungstätigkeit ausgelöst und die Bindungstheorie als grundlegendes Modell für die Erklärung naher Beziehungen zur am besten empirisch bestätigten psychologischen Theorie überhaupt gemacht (Cassidy und Shaver 2008). Menschen sind biologisch so angelegt, dass sie bei

emotionaler Belastung und Stress Entlastung, Trost und Sicherheit in ihrer emotional bedeutsamsten Beziehung suchen; diese Person ist das geeignetste Mittel, um das neuronale System wieder zu beruhigen (Tronick 2007). Zurückweisung und Nicht-verstanden-Werden durch diese Person führen sehr schnell zu den stärksten negativen Affekten (Verletztheit, Verzweiflung, Trennungsangst), die Menschen kennen. Die Fähigkeit zur Regulation eigener, insbesondere negativer Affektzustände hängt wiederum nachweislich mit frühen Bindungserfahrungen zusammen. Die Emotionsregulation ist dyadisch fundiert; Partner in einer Paarbeziehung bilden ein gemeinsames emotionales Regulationssystem. Mittlerweile ist die neuronale Verankerung dieser Prozesse in neurowissenschaftlichen Studien mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen worden (Coan et al. 2006).

Insofern liefert die Bindungstheorie das derzeit kohärenteste wissenschaftliche Modell von Liebesbeziehungen und eine Antwort auf die Frage, worum es in Paarbeziehungen grundsätzlich geht: emotionale Sicherheit durch Verbundenheit. (Eine Übersicht über den aktuellen Forschungsstand und die hier berichteten Befunde liefert Johnson 2014.) Zentral dafür ist die emotionale Ansprechbarkeit des Partners für die eigenen Bedürfnisse. Sowohl durch äußere (bedrohliche) Ereignisse als auch insbesondere durch Infragestellung der Beziehung (auch fantasiert) wird das Bindungssystem aktiviert, was sich in einem Bedürfnis nach Trost und Verbundenheit – Wiederherstellung der Bindungsbeziehung – manifestiert. Wie beim Kind

hat die Reaktion auf Unterbrechungen der Bindung auch bei Erwachsenen ein typisches Muster: wütender Protest (beim Paar: Streit), Anklammern/Einfordern von Nähe, wenn dies versagt: Verzweiflung/Depression und schließlich Distanzierung. Dies macht typische Konfliktverläufe in Paarbeziehungen erklärbar: Sie stellen den verzweifelten Versuch dar, wieder Nähe zum Bindungspartner herzustellen, erzeugen durch ihren erregten und aggressiven Charakter allerdings häufig das Gegenteil, was dann in Teufelskreise mündet. Hat sich ein Konfliktmuster erst einmal etabliert, wird das Bindungssystem der Partner hyperaktiv und damit die früh erworbene Bindungsrepräsentation reaktiviert, was die Wahrnehmung des Partners zunehmend verzerrt.

Die Bindungstheorie nimmt an, dass es universelle, angeborene Emotionen und Bedürfnisse gibt, die wesentlich zur Ausgestaltung von menschlichen Beziehungen beitragen und deshalb universelle Muster in Paarbeziehungen hervorbringen. Emotionale Abhängigkeit der Partner voneinander wird als normal und gesund angesehen, die Partner suchen beim anderen „einen sicheren Hafen“, insbesondere bei Belastungen, Stress usw. Wenn sie diese finden, dient die Beziehung als emotionale Basis, von der aus autonomes Handeln und Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Welt („Exploration“) möglich sind. Bindungs- und Explorationssystem regulieren sich wechselseitig, sichere Bindung ist die Voraussetzung für die Fähigkeit zu Autonomie. Autonome Personen können dies sein, weil sie auf sichere Bindungen bzw. deren Repräsentation zurückgreifen können.

Trendwende in der Paartherapielandschaft

Die oben beschriebene Sichtweise markiert eine Trendwende in der Paartherapielandschaft gegenüber bisherigen Ansätzen; hier wurde v. a. die Autonomie des Einzelnen betont („Differenzierung“) und an Auswegen aus vermeintlich zu starken Abhängigkeiten („Verstrickung“) gearbeitet. Für das Erwachsenenalter wurden entsprechend den Bindungstypen

bei Kindern modifizierte Bindungstypen formuliert, diese lassen sich in „sicher“, „unsicher-ängstlich“, „unsicher-vermeidend“ und „unsicher-ängstlich-vermeidend“ untergliedern (Glogger-Tippelt 2012). Zum Zusammenhang zwischen frühen Bindungserfahrungen und späterer Beziehungskompetenz wurden in einer amerikanischen Längsschnittstudie seit Beginn der 1970er Jahre mehr als 200 Personen von Geburt an bis ins Erwachsenenalter beobachtet (Simpson et al. 2007). Ergebnis war, dass die sicher gebundenen Kinder später sicherere und bessere erwachsene Paarbeziehungen hatten. Die Qualität der Bindung im Alter von einem Jahr konnte vorhersagen, wie gut die Emotionsregulation und die Konfliktlösung in Paarbeziehungen im Alter von 21 Jahren waren. Sicher gebundene Paare folgen dem Motto „Gleich und Gleich gesellt sich gern“, während unsicher gebundene Paare überwiegend das komplementäre Motto „Gegensätze ziehen sich an“ realisieren. Häufigster Paartyp hier ist unsicher-vermeidend mit unsicher-ängstlich/ambivalent. Beziehungen von 2 sicher gebundenen Partnern verlaufen am stabilsten, haben weniger Konflikte, und die Partner können in Problemsituationen konstruktiver reagieren, weil sie über mehr Reparaturstrategien bei Belastung verfügen. Dies gelingt den unsicher gebundenen Partnern nicht so gut. So geht z. B. ein unsicher-vermeidend gebundener Partner implizit davon aus, dass er sich mit seinem Bindungsbedürfnis sowieso nicht an den anderen wenden kann, weil seine frühe biografische Erfahrung und die daraus resultierende Beziehungsrepräsentation ist, dass er damit nicht wahrgenommen wurde. Er wird deshalb bei Belastung eher zu emotionalem Rückzug tendieren. Dies hat aber wiederum Folgen für das Beziehungserleben des Gegenübers. So können im langjährigen Verlauf von Paarbeziehungen sich immer wieder gleichartig wiederholende, destruktive Kreisläufe einspielen.

Interessanterweise können diese Erkenntnisse die Forschungsergebnisse von John Gottman zur Paarinteraktion (Gottman und Gottman 2008) schlüssig erklären, die zu den validesten Aussagen

in der Paarforschung zählen. Anhand von detaillierten Quer- und Längsschnittuntersuchungen konnte aus der Beobachtung kurzer Interaktionssequenzen von Paaren der langfristige Verlauf der Paarbeziehung vorhergesagt werden. Als entscheidend erweist sich die Fähigkeit zur Regulation negativer Affekte. Bei unzufriedenen Paaren dominiert ein negativer Affekt ihre Äußerungen in verschiedenen Bereichen, sie können im Gegensatz zu zufriedenen Paaren, die über Reparaturstrategien verfügen, negative Sequenzen nicht verlassen. Haben sich Konflikte erst einmal etabliert, genügen kleine Auslöser, damit die Partner von diffuser physiologischer Erregung und negativem Affekt überflutet werden. Dies macht es ihnen unmöglich, auf den anderen mit Verständnis zu reagieren, gelernte regulierende Verhaltensweisen einzusetzen (z. B. Kommunikationsregeln), sondern sie wollen den aversiven Zustand nur noch verlassen – was auf langfristige Sicht auf Trennung hinauslaufen kann.

Dies deckt sich mit der Betrachtung der Beziehungsentwicklung aus Bindungssicht. Es kann empirisch sehr gut nachgewiesen werden, dass Frustration von Bindungsbedürfnissen (Rückzug bzw. Vorwürfe des Partners) zu hohem psychischem und physiologischem Stress führt (Johnson 2006). Unter Stress reduziert sich die Beziehungsfähigkeit, wodurch die Partner sich zunehmend problematisch gegenüber dem anderen verhalten (weiteres Anklagen bzw. Rückzug). Dies mündet in weiterer gegenseitiger Frustration, was wiederum den Stress weiter erhöht usw. Mit der Zeit verliert der Partner seine Bedeutung als sicherer Hafen, stattdessen wird er oder sie zunehmend als Stressquelle (Feind) erlebt, was weiteren Rückzug bzw. heftigere Angriffe bewirkt. Mit der Zeit wird also die Bedeutung des Partners bzw. der Beziehung uminterpretiert. Irgendwann beginnen die Partner, aufgrund des anhaltenden Stresses eine Trennung als Erleichterung oder gar Lösung zu erleben. Gottman selbst bestätigt, dass EFT die konsequente Umsetzung seiner Forschungsergebnisse darstellt (Gottmann 1994). Die Ergebnisse von Gottman werden auch durch aktuellere Studien be-

Zusammenfassung · Abstract

stätigt (Huston et al. 2001): Nicht das Ausmaß an Konflikten war der beste Prädiktor für den Zerfall einer Ehe, sondern der Mangel an emotionaler Responsivität, was gleichbedeutend ist mit einer unsicheren Bindung. Der entscheidende Faktor für Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist also emotionale Verbindung und Erreichbarkeit.

Diese Erkenntnisse aus der Beobachtung von Paarbeziehungen werden gestützt durch neuere neurowissenschaftliche Ansätze, die als affektive Neurowissenschaft bezeichnet werden (Cozolino 2006). In einer funktionellen-Magnetresonanztomographie (fMRI)-Studie konnte gezeigt werden, dass die neuronale Alarmreaktion auf die Ankündigung eines Schmerzreizes gemildert wurde, wenn die Probandinnen die Hand ihres Partners halten konnten (Coan et al. 2006). Allerdings war bei konfliktbelasteten Paaren diese Milderung nicht nachweisbar. Durchliefen diese Paare allerdings erfolgreich eine Paartherapie (EFT), wurde der mildernde Effekt des Handhaltens so verstärkt, dass bei Ankündigung eines Schmerzreizes praktisch keine Alarmreaktion im Gehirn mehr festgestellt werden konnte. Partner sind also für einander in Abhängigkeit von der Qualität der Paarbeziehung verdeckte Regulatoren der neurophysiologischen Aktivität.

Emotionsfokussierte Paartherapie

Paarprobleme als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung

Susan Johnson hat die oben beschriebene Sichtweise der Paarbeziehung als Bindung zu einem differenzierten Modell der Paardynamik (Johnson 2006) und einem entsprechenden Paartherapieansatz, der Emotionsfokussierten Paartherapie, entwickelt (EFT; Johnson 2009). Diese integriert eine bindungstheoretische Sicht der Paardynamik mit systemischen Elementen (zirkuläre Muster der Konfliktinteraktion) und humanistischen Vorgehensweisen (einführendes Verstehen der inneren Welt, Akzeptanz, Validierung etc.). Paarprobleme werden als Ausdruck

Psychotherapeut 2016 · 61:43–48 DOI 10.1007/s00278-015-0070-3
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

C. Roesler

Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie

Zusammenfassung

Der Beitrag stellt die Konzeptualisierung von Paarbeziehung als Bindung und die darauf basierende Behandlungsmethode Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) dar. Grundlegendstes Bedürfnis in Paarbeziehungen ist die sichere emotionale Verbindung. Paarkonflikte können als Unterbrechung dieser Bindungsbeziehung verstanden werden und Streit als ein Ringen um die emotionale Erreichbarkeit des Partners. Dieses Modell der Paardynamik integriert am besten die Erkenntnisse aus der Forschung zur dyadischen Emotionsregulation und der affektiven Neurowissenschaft sowie

Gottmans Forschung zur Paarinteraktion. Emotionsfokussierte Paartherapie wurde unter Einbeziehung dieser Erkenntnisse und der Erkenntnisse aus Mikroanalysen therapeutischer Veränderungsprozesse in der Prozessforschung entwickelt. Mit einer Effektstärke von $d = 1,3$ in mehreren Metaanalysen ist EFT die derzeit wirksamste Paartherapiemethode weltweit.

Schlüsselwörter

Interpersonelle Beziehungen · Objektbindung · Emotionen · Behandlungswirksamkeit · Forschung

Couple relationship as attachment bond and emotionally focused therapy for couples

Abstract

The conceptualization of couple relationships as attachment bonds and the associated emotionally focused therapy (EFT) as a treatment for couples is presented. The most basic need in couple relationships is a secure emotional attachment. Conflicts in couples are perceived as an interruption of the attachment bond and arguments as a fight for the emotional responsiveness of the partner. This model of couple dynamics best integrates the results of research on dyadic emotion regulation and affective neuroscience as

well as Gottman's research on couple interaction. Emotionally focused couple therapy was developed by drawing on this knowledge and knowledge from microanalyses of therapeutic change processes in process research. With an effect strength of $d = 1.3$ in several meta-analyses EFT is currently the most effective method of couple therapy worldwide.

Keywords

Interpersonal relations · Object attachment · Emotions · Treatment effectiveness · Research

einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung konzeptionalisiert. Die Partner haben Verletzungen von Bindungsbedürfnissen in der Beziehung erlebt, finden keine Bindungssicherheit mehr beim anderen, und zeigen bindungstypische Verhaltensweisen des „Protests“ (Klagen, Vorwürfe, Streit), um eigentlich den Bindungskontakt zum anderen wiederherzustellen. Entsprechend ihres internalen Arbeitsmodells von Bindung setzen sie dann automatische Verhaltensweisen ein, um den anderen wieder in die emotionale Verbindung zurückzuholen. Bei dem in der Paartherapie häufigsten Muster („pursue-withdraw“), das in **Abb. 1** ausführlicher dargestellt ist, besetzt der unsicher-ängstlich gebundene Partner die Position des „Verfolgers“,

der v. a. Wut über die Nichtverfügbarkeit des anderen zum Ausdruck bringt (anklagen, fordern, Vorwürfe), während der vermeidend gebundene Partner seine verletzten Bindungsgefühle durch Rückzug, Betäubung oder Ausweichen in Ersatztätigkeiten (z. B. exzessives Arbeiten) zu schützen versucht. Fatal ist dabei, dass dieses Verhalten den anderen jeweils direkt in seinen Bindungsbedürfnissen trifft und frustriert, sodass beide Partner aus dieser Frustration heraus ihr problematisches Verhalten verstärken und ein negativer Interaktionszyklus sich selbstständig.

Die Bindungsperspektive auf Paarbeziehungen, wie sie die EFT einnimmt, unterscheidet verschiedene Ebenen von Emotionen (**Abb. 1**): Den Partnern un-

Schwerpunkt: Liebesbeziehungen - Originalien

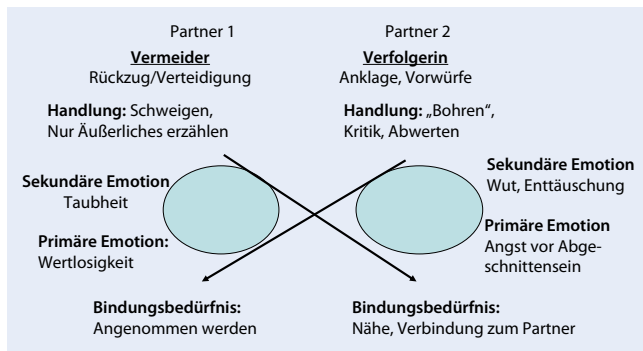


Abb. 1 ◀ Negativer Interaktionszyklus/ Teufelskreis

ziehung werden kann“ (Johnson 2009, S. 45).

Schritte des Paartherapieprozesses

Emotionsfokussierte Paartherapie strebt an, Momente der Begegnung auf der Bindungsebene herbeizuführen, in denen sich ein Partner mit einem Bindungsbedürfnis unmittelbar an den anderen wendet. Der Therapieprozess führt die Partner schrittweise an diesen Punkt heran und gliedert sich dabei in die im Folgenden beschriebenen 3 Phasen (Johnson 2009).

Phase 1: Deeskalation

Die Partner erscheinen zur Therapie mit Konflikten um Alltagsthemen und Fragen der Beziehungsgestaltung, z. B. wie viel Zeit man miteinander verbringt. In der Sprache des EFT-Modells werden hier sekundäre Emotionen wie Wut und Enttäuschung präsentiert. Der EFT-Therapeut versucht zunächst, in diesen alltäglichen Streitigkeiten den zugrunde liegenden, sich stereotyp wiederholenden Interaktionszyklus zu identifizieren (wie oben beschrieben). Diese neue Sichtweise ihrer Interaktionen wird den Partnern vermittelt, wobei ein grundlegendes „reframing“ stattfindet: Streit wird als die verzweifelte Suche nach Wiederherstellung der Bindung umgedeutet, Vermeidung bzw. Rückzug als Versuch, sich und die Beziehung vor Verletzungen zu schützen. Den Partnern wird erläutert, dass sie aus verständlichen Motiven heraus handeln, dass sie versuchen, den anderen zu erreichen oder sich selbst zu schützen, dass dies aber die Form eines Teufelskreises angenommen hat, in dem sie den anderen immer wieder – ohne es zu wollen – verletzen. Dieser Teufelskreis wird den Partnern immer wieder an den von ihnen berichteten bzw. in der Therapiesitzung stattfindenden Auseinandersetzungen verdeutlicht, mit der Botschaft: „Dies ist Ihr gemeinsamer Feind, der im Moment noch Macht über Sie hat, sodass Sie den anderen verletzen, ohne das zu wollen“. Der Therapeut vermittelt damit sowohl ein unmittelbar einleuchtendes Erklärungsmodell, in dem die Partner nicht kritisiert, sondern validiert werden, weil ihr Handeln aus

mittelbar zugänglich ist nur die Ebene ihres Handelns und die unmittelbare Motivation dafür, z. B. Wut und Enttäuschung über den anderen. Dies wird als sekundäre Emotion bezeichnet, weil sie nicht die eigentliche, noch nicht bewusst zugängliche Ebene der Bindungsgefühle und -bedürfnisse darstellt, sondern dazu dient, diese zu regulieren. Die primären Emotionen stellen aber den eigentlichen Schlüssel für eine Veränderung der destruktiven Paardynamik dar. Die Prozessforschung der EFT kann zeigen, dass dann therapeutische Veränderung eintritt, wenn die Partner sich mit diesen primären Bedürfnissen wieder direkt an den anderen wenden (Johnson 2009). Im Verlauf des hier dargestellten Teufelskreises allerdings führt das durch die sekundären Emotionen ausgelöste Problemverhalten der Partner beim jeweils anderen zur Frustration oder gar Verletzung der primären Emotionen und Bindungsbedürfnisse, aktiviert weitere Ängste vor Trennung und Bindungsverlust: Beim Verfolger entsteht das Gefühl, abgeschnitten zu sein und keinen Kontakt zum anderen zu bekommen; beim Vermeider entsteht das Gefühl, dem Partner nicht das geben zu können, was er braucht, was mit schmerzlichen Versagens- und Wertlosigkeitsgefühlen verbunden ist. Um sich vor diesen schmerzlichen Gefühlen zu schützen, verhalten sich beide Partner entsprechend ihren früh erworbenen Bindungstypen und fahren fort, den anderen anzugreifen bzw. sich aus dem Kontakt zurückzuziehen, was den Teufelskreis immer weiter befeuert.

„Change moments“

Gemäß diesem Verständnis von Paarbeziehung versucht EFT, anstatt Prob-

lem lösen, die Bindungsgefühle und -bedürfnisse hinter ihrem Konfliktverhalten wieder zugänglich zu machen und sie dabei zu unterstützen, sich wieder mit diesen Bindungsbedürfnissen aufeinander zu beziehen, um so die Bindungsbeziehung wiederherzustellen. Beide Partner werden ermutigt, sich mit ihren primären Emotionen zu identifizieren und diese unmittelbar zu äußern. Beispiel: Während im Konfliktmuster die Frau zu ihrem Mann sagte: „Du bist ja nie da, Du interessierst Dich doch gar nicht für mich“, sagt sie nun: „Wenn Du nach der Arbeit gleich an den PC gehst, fühle ich mich einsam und abgeschnitten und weiß gar nicht, ob ich Dir wichtig bin“. Dies hat eine völlig andere emotionale Wirkung auf den Partner, erreicht ihn in seinem Fürsorgesystem und stellt emotionale Verbindung her, was in EFT als „change moment“ bezeichnet wird. Mikroanalysen von Paartherapieprozessen zeigen, dass die stärkste und nachhaltigste Veränderung der Paarkonflikte durch solche Momente der Wiederherstellung der Bindungsbeziehung in der Therapiesitzung geschehen, was einer korrigierenden emotionalen Beziehungserfahrung entspricht. In diesem Sinne wird die Kompetenz der Partner gefördert, emotionale Unterstützung beim anderen zu suchen bzw. zu geben. „Sobald in einer Beziehung Offenheit für Bindungssignale („attachment cues“) entstanden und der Bindungsprozess verlässlicher geworden ist, gelingt es Paaren, viele lange schwelende Streitigkeiten zu lösen und sich in Zukunft über Meinungsverschiedenheiten auf eine Weise auszutauschen, die nicht zur Gefahr für die Be-

zugrunde liegenden Bindungsbedürfnissen erklärt wird. Zum anderen zeigt dies den Partnern ein gemeinsames Ziel, an dem sie miteinander arbeiten können, nämlich den Teufelskreis zu überwinden, und dies schafft wieder Hoffnung. Damit wird zugleich daran gearbeitet, dass sie ihre bisher nichtanerkannten primären Emotionen, wie z. B. Angst davor, die Verbindung zum Partner zu verlieren, zunehmend wahrnehmen und als Motor hinter ihrem Handeln im Teufelskreis erkennen können. Haben die Partner einen gewissen Zugang zu diesen primären Emotionen erlangt, tritt die Therapie in die entscheidende Phase 2 ein.

Phase 2: Bindung wiederherstellen

Hier liegt zunächst der Fokus darauf, die Wiederaneignung der Bindungsbedürfnisse weiterzufördern sowie zusätzlich Akzeptanz für die Erfahrung des Partners und seiner Bindungswünsche zu unterstützen. Es ist ein wesentliches Moment von EFT, dass erst dann zum nächsten Schritt gegangen wird, wenn diese Akzeptanz für sich selbst und den anderen ausreichend vorhanden ist. Nun werden die Partner in einem Moment, in dem sie sich ihres eigentlichen Bindungsbedürfnisses gewahr sind, aufgefordert, sich mit diesem Wunsch direkt an den anderen zu wenden. Auf diese Weise wird ein „change moment“ geradezu choreografiert. Dabei muss der Therapeut darauf achten, dass der Gegenüber nicht in das alte destruktive Muster verfällt, sondern sich von dieser Wendung berühren lässt, und darauf antwortet. Detailanalysen von Paartherapieprozessen zeigen, dass genau dies die stärkste Veränderungswirkung auf die Paarbeziehung hat. Diese „enactments“ (in Szene setzen) bestehen aus 2 Schritten, die eine bestimmte Abfolge haben: zuerst wird am *Re-engagement des Vermeidens* („withdrawer re-engagement“) gearbeitet. Die Prozessforschung hat gezeigt, dass es diesem Partner leichter fällt, seine Position zu verlassen und emotional auf den anderen zuzugehen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass der Verfolger seine anklagende Haltung aufgeben sowie seine verletzlichen und bedürftigeren Emotionen zeigen kann (*Erweichen des Anklägers*, „pursuer softening“).

Phase 3: Konsolidierung der neuen Interaktion

Haben solche „change moments“ stattgefunden, verändert sich die affektive Situation der Partner zueinander grundlegend. Die Partner haben die reale Erfahrung gemacht, beim anderen tatsächlich Antwort auf die eigenen Bindungsbedürfnisse zu finden. In Phase 3 wird dieser Prozess weiter gefestigt. Nun werden die Streitpunkte der Anfangsphase noch einmal aufgenommen, um sie auf der neuen Basis wiedergewonnener Bindungssicherheit zu bearbeiten.

Ein zentrales Wirkmoment der Therapie ist die Beziehung, die der Therapeut zu den Klienten einnimmt. Im Gegensatz zu bisherigen Verfahren, in denen sich Paartherapeuten eher als neutrale Moderatoren verstanden, bietet sich der EFT-Therapeut als Bindungsperson an, die maximales Verständnis für die emotionale Situation beider Partner aufbringt. Mit verschiedenen Interventionen v. a. aus dem humanistischen Spektrum erschließt der Therapeut empathisch die primären Emotionen der Klienten, validiert diese, bietet stellvertretend Formulierungen aus der Ich-Perspektive für das Mitteilen dieser Gefühle und Bedürfnisse an usw. Eigentlich ist der beste Ort, um schwierige Emotionen zu regulieren, sie in einer Liebesbeziehung mit dem Partner zu teilen. Problem bei belasteten Paarbeziehungen ist nur, dass der Partner selbst Auslöser der negativen Emotion ist und zudem gerade nicht in der Lage, verständnisvoll zu reagieren, weil er sich selbst unverstanden und bedürftig fühlt. Daher braucht es den Therapeuten, um den Klienten maximales Verständnis zu geben und so die Emotionen zu regulieren, damit die Erregung der Partner abnimmt und sie für die Mitteilungen des anderen wieder offener werden.

Forschung: Prozess und Outcome

Es liegen deutlich mehr als 30 Prozess- und Wirksamkeitsstudien zur EFT vor, die in mehreren Metaanalysen zusammengefasst wurden (Johnson et al. 1999; Johnson und Lebow 2000; Johnson und Wittenborn 2012). Mit einer Effektstärke von $d = 1,3$ ist es die einzige paartherapeutische

Methode, die eine deutliche Überlegenheit gegenüber anderen Verfahren aufweist (Gurman 2008). Alle Studien zeigen eine signifikante Besserungsrate von 86–90% in 10 bis 12 Sitzungen, 70–74% der Paare bezeichnen sich in der Katamnese als komplett erholt; diese Resultate erweisen sich selbst in mehrjährigen Nachkontrollen als stabil, auch wenn das Paar wieder unter Stress gerät (was für die Nachhaltigkeit der Veränderung auf der Bindungsebene spricht). Diese Ergebnisse gelten für unterschiedliche Klientenpopulationen und Settings, auch für Hochrisikopaare; im Gegensatz zu anderen Verfahren sind die Besserungen bei EFT unabhängig vom anfänglichen Konfliktniveau des Paares. Ergebnisse aus Prozessstudien legen nahe, dass die Besserung tatsächlich, wie das Modell sagt, auf die erfahrene emotionale Tiefe in entscheidenden Sitzungen zurückzuführen ist und auf die Fähigkeit der Partner, sich zu öffnen sowie Bindungsängste und -bedürfnisse gegenüber dem anderen zu äußern.

Neuere Prozessstudien versuchen, im Detail die Veränderungsprozesse im Therapieverlauf nachzuzeichnen (Weicherwerden des Anklägers, Re-engagement des Vermeidens) sowie Prozesse des Vergebens von Bindungsverletzungen zu verallgemeinern (Übersicht bei Greenman und Johnson 2013). Seit einigen Jahren wird die Wirkung von EFT bei weiteren speziellen Problemen untersucht, u. a. Behandlung von Depression und Traumafolgestörungen und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft; mit einer Effektstärke von $d = 1,28$ ist dies nicht nur der Behandlung im Einzelsetting überlegen, auch die Qualität der Paarbeziehung verbessert sich signifikant (Johnson und Wittenborn 2012). Emotionsfokussierte Paartherapie wurde darüber hinaus Eltern chronischkranker Kinder als Intervention angeboten, bei Problemen mit der Sexualität und in bikulturellen Partnerschaften. Es kann auch gezeigt werden, dass EFT für Patienten mit körperlichen Erkrankungen (koronare Herzerkrankung, Mammakarzinom) nicht nur die Belastung in der Partnerschaft verringert, sondern darüber hinaus positive Effekte auf den körperlichen Heilungsprozess hat (Naaman et

al. 2009). In einer neueren Form liegt der Ansatz auch als Gruppenprogramm und für Präventionszwecke vor („hold me tight“; Johnson 2008). In allen diesen neueren Anwendungen erwies sich EFT ebenfalls als signifikant wirksam.

Kontroversen und Kritik

Kontrovers wird der Zusammenhang bzw. die Differenz zwischen Bindung und Sexualität diskutiert (Sydow und Seiferth 2015). Während eine Position hier einen Antagonismus sieht (Vertrautheit senkt sexuelles Begehren, was die zunehmende Lustlosigkeit in Langzeitbeziehungen erklären könnte), argumentieren die Bindungstheoretiker damit, weder Sexualität noch Aggression seien primäre Bedürfnisse, sondern die Suche nach Kontakt und zwischenmenschlicher Verbindung. Deshalb führe leidenschaftliche Sexualität nicht zu sicherer Liebesbeziehung, es sei eher so, dass eine sichere Bindung zu befriedigender Sexualität führt und darüber hinaus zu Intimität, die bleibt (Johnson 2014). Eine weitere Kontroverse dreht sich um die Frage, ob an der Verbesserung der Emotionsregulation ausschließlich im Paar-Setting gearbeitet werden sollte, oder ob nicht auch teilweise ein Bedarf an einer individuellen Verbesserung im Einzel-Setting besteht (Greenberg und Goldmann 2010). Möglicherweise überbewertet hier EFT die Bedeutung der dyadischen Emotionsregulation. Aus der klinischen Praxis ist seit Langem bekannt, dass Abgrenzung gegenüber dem Partner, Freiräume für autonomes Handeln und auch ein gewisses Maß an Aggressivität förderlich nicht nur für die sexuelle Anziehung, sondern für die Qualität der Paarbeziehung insgesamt sind. Bei den Befürwortern der EFT entsteht auch bisweilen der Eindruck, die Wiederherstellung der Bindungsbeziehung sei ein Allheilmittel nicht nur für Paarprobleme, sondern für geradezu alle psychischen Probleme.

Fazit für die Praxis

- Obwohl EFT als manualisierter Behandlungsansatz vorliegt und bestens empirisch bestätigt ist, ist der Ansatz im deutschsprachigen Raum bislang kaum bekannt.

- Die Versorgung mit Paartherapie und die Besserungsraten könnten im Vergleich zu bestehenden Methoden vermutlich erheblich verbessert werden, wenn die Methode flächendeckend eingeführt würde.
- Darüber hinaus bietet EFT ein Potenzial beim Einsatz im Bereich der Psychosomatik sowie in der Prävention von Paarproblemen.
- Es ist sicherlich das Verdienst der EFT, die umfangreichen Erkenntnisse der Bindungsforschung aus den letzten Jahrzehnten für eine effektive Anwendung in der klinischen Praxis nutzbar gemacht zu haben.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dipl.-Psych. C. Roesler
Klinische Psychologie und Arbeit mit Familien,
Katholische Hochschule Freiburg
Karlsstr. 63, 79104 Freiburg
christian.roesler@kh-freiburg.de

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. Christian Roesler gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine Studien an Menschen oder Tieren.

Der Autor bestätigt die Einhaltung ethischer Richtlinien.

Literatur

- Bodenmann, G. (2013). Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Bern: Huber.
- Cassidy J, Shaver PR (Hrsg) (2008) Handbook of attachment: theory, research and clinical implications. Guilford, New York
- Coan JA, Schaefer HS, Davidson RJ (2006) Lending a hand: social regulation of the neural response to threat. *Psychol Sci* 17:1032–1039
- Cozolino LJ (2006) The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain. Norton, New York
- Glogger-Tippelt G (Hrsg) (2012) Bindung im Erwachsenenalter, 2., überarb. Aufl. Huber, Bern
- Gottman JM (1994) An agenda for couple therapy. In: Johnson S, Greenberg L (Hrsg) The heart of the matter: perspectives on emotion in marital therapy. Brunner Mazel, New York, S 256–296
- Gottman JM, Gottman JS (2008) Gottman method couple therapy. In: Gurman AS (Hrsg) Clinical handbook of couple therapy, 4. Aufl. Guilford, New York, S 138–164
- Greenberg LS, Goldman RN (2010) Die Dynamik von Liebe und Macht. Reinhardt, München
- Greenman PS, Johnson SM (2013) Process research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for couples: linking theory to practice. *Fam Process* 52(1):46–61

- Gurman AS (2008) Clinical handbook of couple therapy, 4. Aufl. Guilford, New York
- Hazan C, Shaver P (1987) Conceptualizing romantic love as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 52:511–524
- Huston T, Caughlin JP, Houts RM, Smith SE, George LJ (2001) The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *J Pers Soc Psychol* 80:237–252
- Johnson S et al (1999) Emotionally focused couples therapy: status and challenges (A meta-analysis). *J Clin Psychol* 6:67–79
- Johnson S (2006) Attachment processes in couple and family therapy. Guilford, New York
- Johnson S, (2008) Halt mich fest. Junfermann, Paderborn.
- Johnson SM (2009) Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Junfermann, Paderborn
- Johnson S (2014) Liebe macht Sinn. btb, München
- Johnson SM, Lebow J (2000) The coming of age of couple therapy: a decade review. *J Marital Fam Ther* 26:9–24
- Johnson SM, Wittenborn AK (2012) New research findings on emotionally focused therapy. *J Marital Fam Ther* 38:18–22
- Johnson S, Hunsley J, Greenberg L, Schindler D (1999) Emotionally focused couples therapy: status & challenges (A meta-analysis). *J Clin Psychol* 6:67–79
- Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM (2012) Research on the treatment of couple distress. *J Marital Fam Ther* 38(1):145–168
- Mikulincer M, Shaver PR (2007) Adult attachment: structure, dynamics and change. Guilford, New York
- Naaman S, Radwan K, Johnson S (2009) Coping with early breast cancer: couple adjustment processes and couple-based intervention. *Psychiatry* 72(4):321–329
- Roesler C (2015) Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis. *Familiendynamik* 3/15 (im Druck)
- Simpson J, Collins A, Tran S, Haydon K (2007) Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *J Pers Soc Psychol* 92:355–367
- Strauss B, Kirchmann H, Schwark B, Thomas A (2010) Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung. Kohlhammer, Stuttgart
- Sydow K v (2012) Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und Einzeltherapie. In: Brisch K-H (Hrsg) Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Klett-Cotta, Stuttgart, S 61–79
- Sydow K v, Seiferth A (2015) Sexualität in Paarbeziehungen. Hogrefe, Göttingen
- Tronick E (2007) The neurobehavioral and social emotional development of infants and children. Norton, New York