

# Freie Psychotherapie

ISSN 219 3-3499

€ 4,50

MITGLIEDERMAGAZIN DES VERBANDES FREIER PSYCHOTHERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOLOGISCHER BERATER E.V.



VFP FORUM 12/13

*Ingeborg Weser*

Die Liebe wiederentdecken.  
Emotionsfokussierte Paartherapie

*Stefanie Fübner*

AAAAttakeeee... ich habe Panik

*Prof. Manfred Krames*

Vata – die Kraft, die über  
unsere Gesundheit entscheidet

# Aus dem Inhalt

## Therapie und Beratung

- Die Liebe wiederentdecken. Emotionsfokussierte Paartherapie nach Susan Johnson *Ingeborg Weser* 4
- Wachtraum-Coaching mit der Phyllis-Krystal-Methode *Alexander Höhne* 8
- AAAttackee ... ich habe Panik *Stefanie Fübner* 10
- Eine philosophische und psychologische Reise zum „Ich“ *Gertrud M. Ringe* 12
- Was kann pferdegestützte Therapie leisten *Ruth Maria Wenzl* 14
- Therapeutisches Coaching und heilsame Supervision. Die psychosomatische Energetik im beruflichen Kontext *Ralf Wiecker* 20
- „Mein Sohn will sich beschneiden lassen“ Ein Ritual in der multikulturellen Gesellschaft *Götz Egloff* 22
- Systemische Einwände erkennen und behandeln – ein emotional-systemischer Ansatz *Ronald Hindmarsh* 24
- Burnout: Wie gut Entspannung hilft *Abbas Schirmohammadi* 29
- Vata – die Kraft, die über unsere Gesundheit entscheidet *Prof. Manfred Krames* 32
- Wie kann Psychotherapie Menschen verändern *Petra Assert* 37
- Fallstudie aus der EMDR-Traumatherapie mit Kindern *Kordula Kaub* 38
- Psychotherapie als Mittel, anders zu denken und damit anders zu erleben *Peter Bernhard* 40
- Erinnerungstherapie mit hochbetagten und dementen Menschen *Bettina Papenmeier* 44

## Praxisfragen

- Therapeutischer Einsatz von Homöopathika durch Heilpraktiker für Psychotherapie ist möglich *Dr. Frank A. Stebner* 46
- Versicherungspflicht für Selbstständige *Interview mit Dr. Werner Weishaupt und Robert Zellerer* 48
- Auf aller Ebenen kommunizieren *Isabella Bender, Jasmin Römer* 50

## Sonstiges

- Glückwünsche zur bestandenen Prüfung 51
- Bericht über ein Praktikum *Marina Niesen* 52
- Buch-/CD-Besprechungen 53
- Aus der Presse 58
- Angebote der Deutschen Paracelsus Schulen 60

## VFP-Geschäftsstelle

Telefon 05 11/3 88 64 24

[info@vfp.de](mailto:info@vfp.de)

Montag – Freitag 9.30 – 15.00 Uhr

Telefon 05 11/3 88 64 24

Telefax 05 11/2 35 40 13

Dringende Anfragen bitte per E-Mail:

[info@vfp.de](mailto:info@vfp.de)

Mehr Informationen zum VFP unter

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

## Impressum

### Herausgeber und Redaktion

HP Eckhardt W. Martin, Dipl.-Kaufmann

Dr. Werner Weishaupt, Therapeut und Dozent

Teo Tiveg, Rainer Beckröge, Redakteure

### Träger

Verband Freier Psychotherapeuten,

Heilpraktiker für Psychotherapie und

Psychologischer Berater e. V. (VFP)

Lister Straße 7, 30163 Hannover

Telefon 0 18 03 / 21 02 17

Telefax 05 11 / 2 35 40 13

[info@vfp.de](mailto:info@vfp.de), [www.vfp.de](http://www.vfp.de)

### Layout und Produktion

P&S Werbeagentur, Hannover

Telefon 05 11 / 90 91 98 30

[mail@pus-werbung.de](mailto:mail@pus-werbung.de)

### Redaktionsschluss

1.2./1.5./1.8./1.11. des Jahres

### Auflage 12 000

Verkaufspreis € 4,50

Copyright VFP e. V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Wir behalten uns vor, Leserbriefe und Artikel zu kürzen sowie diese auch für andere Publikationen des Verbandes und unsere Internetseiten zu verwenden.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzungen, Nachdruck (auch von Abbildungen), Vervielfältigungen auf fotomechanischen oder ähnlichen Wegen sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.



Emotionsfokussierte Paartherapie nach Susan Johnson

foto: laetiro

## Die Liebe wiederentdecken

Als erfahrene Psychologische Psychotherapeutin haben mich **Paartherapien** schon immer fasziniert, manchmal jedoch auch gestresst und ratlos sein lassen. Wie konnte ich den Paaren helfen, wieder **liebvollen Kontakt** miteinander aufzunehmen nach Jahren tiefer Verstrickung, Frustration, Streits und emotionaler Distanz? Es gibt viele wertvolle Techniken in der Paartherapielandschaft, mir fehlte jedoch eine übergreifende Theorie und Praxis, die die Probleme bei der Wurzel packt. In der **Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT)** nach Susan Johnson habe ich gefunden, was ich suchte.

## „Liebe“ ist eine starke emotionale Verbindung

Nach Johnson ist es die emotionale Bindung, die die Liebe stabil, kräftig und widerstandsfähig macht. Eine Partnerschaft wird als befriedigend und angenehm erlebt, wenn die Partner füreinander eine sichere emotionale Basis darstellen. Emotionale Abhängigkeit der Partner ist demnach ein gesundes Beziehungsphänomen, es impliziert und ermöglicht sogar eigenständiges Handeln und Individuation. Forschungen zeigen, dass sich Paare, die die Verbindung miteinander durch das Auf und Ab des Lebens aufrechterhalten können, zufriedener fühlen, psychisch und körperlich gesünder sind, Konflikte in der Partnerschaft besser bewältigen und bedeutend positiver miteinander kommunizieren können.

### Der Verlust der Liebe macht Angst

Paare, die unsere Hilfe suchen, erleben ihre emotionale Verbindung als geschwächt oder nicht mehr vorhanden. Sie leiden darunter. Dieses Leiden ist psychologisch am besten als Ausdruck von Panik zu verstehen: Gefühlsmäßig geht es quasi „um Leben und Tod“, denn wenn die wichtigste Person im Leben emotional zu verschwinden droht, dann berührt das im innersten Wesen. Die Angst wird von den meisten Menschen nicht als solche erlebt. Sie bleibt unbewusst, äußert sich jedoch in heftigen emotionalen Reaktionen: Es kommt, je nach Art der jeweiligen Person, zu Streitigkeiten und Konflikten, Vorwürfen und Unzufriedenheit oder aber zu Rückzug, Kontaktabbruch, eisigem Schweigen. Dieses Verhalten hat psychisch die Funktion, sich vor der Angst zu schützen und sie zu begrenzen. Hier setzt die EFT an.

### Phase 1: Die Interaktionsdynamik im Fokus

Nach Sitzungen, in denen Diagnostik und der Aufbau der therapeutischen Beziehung im Mittelpunkt stehen, geht es in der ersten Phase des Therapieprozesses um die typischen Interaktionsstile des Paares. Anhand von Vorfällen, bei denen es zu Streit oder Distanzierung kommt, untersuchen die Partner mithilfe des/der Therapeuten/in, welches Verhalten sie typischerweise gezeigt haben und welche emotionalen Hintergründe dies hat. Johnson hat drei Teufelskreise beschrieben: Der am meisten verbreitete ist das „Angriff-Rückzugs-Muster“. Einer der

Partner, meistens die Frau, reagiert auf unbefriedigende Situationen mit anklagendem Verhalten. Sie beschwert sich, macht Vorwürfe, wird ärgerlich und setzt den Partner unter Druck. Die typische Reaktion des Partners, meistens des Mannes, ist emotionales Rückzugsverhalten. Er argumentiert vielleicht erst, schließt sich dann aber ab, hört nicht mehr zu und erstarrt vielleicht. Oder er beschäftigt sich exzessiv mit seiner Arbeit oder seinem Hobby. Dieser Rückzug triggert natürlich die Reaktion der Frau umso mehr. Auf Dauer kommt es so zu einer Spirale der Negativität, die schließlich in totaler Distanzierung endet.

Ein wichtiger Schritt in der Paartherapie ist das Bewusstwerden dieses Teufelskreises: Beide tragen dazu bei und niemand ist „schuld“. Der Interaktionszyklus wird zum „Feind“ erklärt, den es gemeinsam zu bekämpfen gilt. Dies führt im Allgemeinen schon im frühen Therapiestadium zur Deeskalation. Die Partner beginnen, einander zuzuhören und die eigene innere Welt zu explorieren. Sie sind in der Lage, den negativen Interaktionszyklus zu erkennen und Wege zu finden, aus ihm auszusteigen.

### Phase 2: „Bist du für mich da, wenn ich dich brauche?“

Im Mittelpunkt stehen die Erkundung der emotionalen Hintergründe dieses Verhaltens und die emotionale Öffnung dem Partner gegenüber. Hier wird das Paar eingeladen, Schritt für Schritt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und den Partner daran teilhaben zu lassen. So zeigt sich zum Beispiel, dass der Ärger der Frau eigentlich auf einem Gefühl von Angst und Einsamkeit beruht, da sie die Verbindung zu ihrem Mann zu verlieren droht. Und hinter dem Rückzug des Mannes verbirgt sich vielleicht die Angst, nicht gut genug zu sein für die Frau und sie darum zu verlieren.

In diesem Stadium kann es auch zur Exploration von Beziehungsmustern kommen, die aus der Kindheit des jeweiligen Partners stammen. Schließlich gelingt es den Partnern, einander von ihren tiefsten

Ängsten und Bedürfnissen zu erzählen. So kann die Frau vielleicht sagen, dass es ihre größte Angst ist, dass der Partner genug von ihr hat und sie verlassen will. Dass sie es braucht, dass er sie beruhigt und in den Arm nimmt, wenn diese Angst am größten ist. Und der Mann kann zugeben, dass er Angst davor hat, dass die Unzufriedenheit seiner Frau ein altes Gefühl, nicht gut genug zu sein, triggert und er es dann braucht, dass sie auch seine Qualitäten sieht und ihn liebt, so wie er ist.

Wenn es für beide Partner möglich ist, diese emotional verletzlichen Gefühle und Bedürfnisse miteinander zu teilen, kommt es zur bleibenden, großen Veränderung in der Beziehung. Die emotionale Verbindung wird Schritt für Schritt wiederhergestellt, die Partner kommunizieren und interagieren in positiver Weise miteinander bzw. sind in der Lage, Konflikte zu lösen.

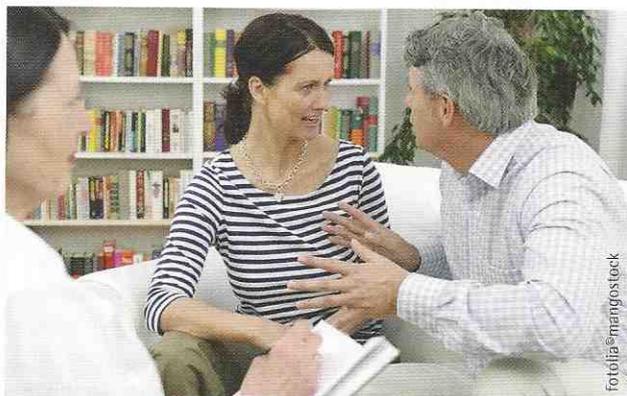
In der dritten Phase der Therapie gilt es, das Erarbeitete zu konsolidieren, damit die Liebe auch in Zukunft lebendig bleibt.

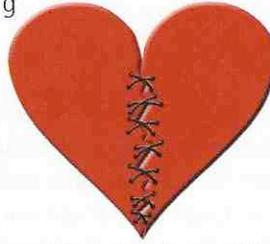
### Susan Johnson

Die Emotionsfokussierte Paartherapie wurde in den achtziger Jahren von Susan Johnson (zu Beginn in Zusammenarbeit mit Lesley Greenberg) entwickelt. Susan Johnson ist eine kanadische Psychologieprofessorin mit einer warmen und inspirierenden Persönlichkeit. Ihre Bücher wurden in 13 Sprachen übersetzt und EFT-Trainings finden in vielen Ländern statt. Besonders seit dem Erscheinen des populärwissenschaftlichen Buches „Halt mich fest“ im letzten Jahr wächst das Interesse bei hilfesuchenden Paaren enorm.

### Bindungstheorie als theoretische Basis

Die EFT basiert theoretisch auf der Bindungstheorie (John Bowlby, 1989) und den Forschungen zur Bindung bei Erwachsenen (Mikulincer & Shaver, 2007).





♥ Bindung zwischen Menschen ist überlebensnotwendig. Die Beziehungen zwischen Menschen sind dadurch geprägt. Das gilt auch für Erwachsene, insbesondere für Lebenspartner. Geborgenheit mit und Akzeptanz vom Partner wird als Sicherheitssignal erlebt und reduziert damit Gefühle von Angst und Bedrohung. Die damit verbundene „effektive Abhängigkeit“ („Du bist mir wichtig und ich bin dir wichtig“) führt zu Resilienz und verstärkt Explorationsverhalten und Individuierung.

♥ Bindung und Liebe entstehen durch Erfahrungen emotionaler Präsenz und gegenseitiger Ansprechbarkeit („responsiveness“). Die Partner fühlen sich sicher genug, sich dem Anderen gegenüber zu öffnen, Gefühle zu zeigen und Verletzlichkeiten zu offenbaren. Interaktionen werden durch positive Gefühle getragen. Konflikte können gelöst werden.

♥ Emotionale Isolation dagegen ist traumatisierend: Zu viel Streit oder emotionaler Abstand führen zu Verlustangst. Sie können sich auf unterschiedliche Weise äußern: In Protestverhalten, mit dem impliziten Ziel, den Kontakt mit dem Partner zu forcieren (Wut, Kritik, Forderungen). Oder in Rückzugsverhalten mit dem impliziten Ziel, den Konflikt zu deeskalieren (Schweigen, Gefühle ausschalten, Abstand halten, Fluchtverhalten).

♥ Wenn diese negativen Interaktionszyklen installiert sind, kommt es chronisch zu Gefühlen von Unsicherheit. Der Partner fungiert nicht mehr als „sicherer Hafen“, sondern wird als potenziell gefährlich erlebt. Das Verhalten des Anderen wird vor allem negativ interpretiert („Du machst ja doch immer nur, was du willst“). Damit kommt es zur Verstärkung negativer Interaktionszyklen und auf Dauer zu fortschreitender Distanz der Partner.

#### EFT als Leitfaden für die Behandlungspraxis

Ein großer Vorteil der EFT für die Behandler sind die klaren und strukturierten Interventionen und Strategien für die therapeutische Arbeit.

♥ Negatives Interaktionsverhalten wird als Versuch verstanden, die Beziehung wiederherzustellen bzw. zu schützen. Dies macht es den Behandlern leichter, damit in konstruktiver Weise umzugehen. Bei den Partnern trägt es zur Deeskalation bei.

♥ Der Fokus der Arbeit liegt auf der Dynamik negativer Interaktionszyklen, nicht auf dem Inhalt. Es geht in der Sitzung z. B. nicht um den Inhalt eines Streites („Wer macht was im Haushalt?“), sondern um die Art und Weise, wie dieser ausgetragen wurde. („Was passierte in Ihnen, als Ihre Partnerin Sie kritisierte?“ „Was haben Sie daraufhin getan?“). Dies gibt dem Therapieprozess Richtung und Klarheit und hilft den Behandlern, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

♥ EFT beschreibt drei Behandlungsstadien und darin neun deutlich umschriebene Behandlungsschritte. Auch sie helfen, die Behandlung zu strukturieren und den Behandlungsfokus zu halten.

♥ In Kontakt zu kommen mit Emotionen ist ein wichtiger Fokus der Behandlung. Emotionen motivieren sowohl negatives Interaktionsverhalten (meistens Wut, Gefühls-taubheit) als auch positives Interaktionsverhalten (meistens Trauer, Freude). Um Verhaltensmuster zu ändern, ist es notwendig, dass die Klienten diese Emotionen nicht nur begreifen, sondern auch in Gefühlskontakt damit kommt. Die EFT als erlebnisorientierte Methode mit Wurzeln in der humanistischen Psychologie weiß um die Bedeutung von Emotionen im Behandlungsprozess und beschreibt Methoden, damit in Kontakt zu kommen.

♥ Das Kennenlernen der Emotionen und ihr Ausdruck im Kontakt mit dem Partner führt zur Bewusstwerdung von damit verbundenen primären Bindungsbedürfnissen wie z. B. sich verbunden versus sich allein und verlassen zu fühlen, sich akzeptiert versus sich falsch und schuldig zu fühlen, sich wichtig versus sich unwichtig für den anderen zu fühlen.

♥ Wenn mithilfe der Therapie Schritt für Schritt das Vertrauen der Partner wächst, sich im Kontakt mit dem Anderen zu öffnen, sich verletzlich zu zeigen, die wirklichen tiefen Bindungsbedürfnisse zu äußern und wenn diese vom Partner aus vollem Herzen bestätigt werden können, dann führt das zu grundlegenden und stabilen Veränderungen in der Beziehung. Die emotionale Bindung wächst, die Kommunikation wird positiver, Konflikte und Probleme können

gelöst werden. Das Gefühl von Liebe und Sicherheit im Kontakt mit dem Anderen wird wiederhergestellt.

♥ Die EFT kombiniert interpersonelle und intrapsychische Interventionen. Einmal liegt der Fokus auf der Interaktion zwischen den Partnern. Dann wiederum arbeitet einer der Partner an eigenen psychischen Mustern. Dass dies im Beisein des Anderen geschieht, verstärkt den Effekt und trägt Schritt für Schritt bei zu einer Beruhigung im Beziehungssystem.

♥ Die EFT hat sich auch bei Paaren mit Traumatisierungen und anderer Psychopathologie bewährt. In diesen Fällen muss allerdings von einem längeren Therapieprozess ausgegangen werden. Normalerweise dauern EFT-Prozesse 8 bis 20 Sitzungen.

♥ Die EFT ist eine der wenigen paartherapeutischen Methoden, die intensiv erforscht worden ist. Die Effektivität dieser Methode wurde in den vergangenen 20 Jahren überzeugend nachgewiesen. Es gibt auch Studien zur Prozessforschung und zu Wirksamkeitsprädiktoren.

#### Literatur

Johnson, Susan M., Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2009

Johnson, Susan M., Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Emotionsfokussierte Paartherapie in der Praxis, Junfermann Verlag, Paderborn, 2011

Bowlby, John, Attachment and Loss, Penguin, London, 1989

Mikulincer, Mario & Shaver, Phillip R., Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change, The Guilford Press, New York, 2007



Ingeborg Weser

Jahrg. 1953, Psychologische Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit 25 Jahren in eigener Praxis und ist Mitglied im Leitungsteam des EFT-Netzwerks Deutschland, das sich für die Verbreitung der Emotionsfokussierten Paartherapie in Deutschland einsetzt. [info@ippsy.eu](mailto:info@ippsy.eu)