

# Emotionsfokussierte Paartherapie in 9 Schritte

## Wir brauchen ein Leben lang uns wichtige Andere!

Wir alle brauchen für unsere seelische Gesundheit uns nahe Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Je nachdem, welches Beziehungs- und Bindungsangebot wir als Kind erfahren haben, haben wir uns ein inneres Modell des Selbst und des Anderen angeeignet, mit den Kernfragen: „Bin ich es Wert geliebt zu werden und Aufmerksamkeit zu bekommen?“. „Kann ich darauf vertrauen, dass ich für dich wichtig bin und du da bist?“

Die Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle und gibt uns das Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Sie lebendig zu erhalten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens, jedoch alles andere als selbstverständlich. – Ob wir wollen oder nicht: es kommt immer wieder zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt, unverstanden. Konflikte sind unvermeidlich. Wenn wir mit dem Partner/der Partnerin in einem Streit hängen bleiben und uns innerlich voneinander entfernen, dann tut das weh. Wenn das Gefühl von Verbundenheit droht verloren zu gehen, dann kann uns das in unserem innersten Wesen verunsichern.

Bei Konflikten und in Stresssituationen wird die innere Verbundenheit in Frage gestellt, **Paare drehen sich im Kreis mit einem negativen Beziehungsmuster**, das geprägt ist durch Vorwürfe und Rückzug. Und genau hier setzt die emotionsfokussierte Paartherapie an.

1. **Liebe und Bindung verstehen** – Warum das Gefühl von Verbundenheit für uns so wichtig ist.
2. **Unsere Anteile im negativen Zyklus finden und verstehen** – Warum reagiere ich so stark auf bestimmte Verhaltensweisen, Worte oder Wünsche meiner Partnerin?
3. **Einen schwierigen Augenblick nochmals rekapitulieren** – Wie kann man aus negativen Interaktionsmustern aussteigen?
4. **Engagement und Verbundenheit entwickeln** – wie können wir unsere Verbindung vertiefen und stärken ohne uns selber zu verlieren?
5. **Verletzungen vergeben und Vertrauen aufbauen** – Wie kann man einander verzeihen und trotz früherer Verletzungen wieder zueinanderfinden?
6. **Die Verbindung stärken durch Berührung und Sex** – Wie können wir das Gefühl von Liebe und Verbundenheit durch unsere sexuelle Beziehung stärken und unsere sexuelle Beziehung durch ein Gefühl von Verbundenheit bereichern?
7. **Die Liebe lebendig erhalten** – Wie können wir dafür sorgen, dass wir uns auch in Zukunft nicht aus den Augen verlieren?

Das praxisbezogene Buch „Halt mich fest“ von Susan M. Johnson ist in 9 Schritte unterteilt.

## Phase 1.

### Deeskalation

#### 1. Die emotionale Verbindung

Die Bedeutung der emotionalen Verbindung kennen lernen. Emotionale Verbindung von Erwachsenen entsteht und wird genährt durch Erfahrungen von Geborgenheit und Akzeptanz, emotionaler Präsenz und gegenseitiger Ansprechbarkeit. Die Partner fühlen sich verbunden und bedeuten einander „einen sicheren Hafen“, der in Not angesteuert werden kann und Sicherheit und emotionalen Halt bietet. Dies führt zu positiver Kommunikation, der Fähigkeit, Kompromisse zu schliessen und Konflikte miteinander zu lösen.

Wenn emotionale Verbundenheit verloren geht, kann dies zu unterschiedlichen, negativen Interaktionsmustern führen.

Die Therapeutin sorgt dafür, dass sich die Partner gesehen, gehört und akzeptiert fühlen. Die Bedeutung der emotionalen Verbundenheit wird erläutert: „Partner reagieren nach schmerzlichen Erlebnissen so heftig aufeinander, weil sie einander so wichtig sind. Es gibt keine tiefe Liebesbeziehung ohne das Gefühl der relativen Abhängigkeit“, sagt die Therapeutin.

## **2. Das Interaktionsmuster erkennen /den negativen Zyklus erkennen.**

Wenn wir keinen emotionalen Zugang mehr zu unserem Partner, unserer Partnerin haben, dann reagieren wir mit „psychischem Alarm“. Je nach Herkunftsgeschichte werden alte Bindungsmuster angetriggert und kommen bewährte Überlebensstrategien zum Zug. Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Verletztheit oder Furcht können uns bedrängen.

**Auf das Interaktionsmuster übertragen reagieren wir mit Forderungen (Vorwürfen) an den anderen oder mit Rückzug und auf Distanz gehen.**

Auf der einen Seite sind Vorwürfe, Wut, kritisieren, Frustration oder Missbilligung, Stiche unter die Gürtellinie. **(Angreifer/in)**

Partner mit Hyperaktivierung des Bindungssystems neigen bei Beziehungsproblemen zu folgenden Aktivitäten: sich beschweren, kritisch werden, herum schreien, auf jeden Fall recht haben wollen, auf den Partner einreden, Missbilligung und Ablehnung, den anderen als das Problem sehen, den anderen unter Druck setzen etc.

Auf der anderen Seite ist der Versuch, sich ganz vom anderen abzuschliessen, keine Gefühle mehr zuzulassen, ruhig zu bleiben, den anderen auszuschliessen, das Thema zu wechseln, sich zu verteidigen und/oder sich ganz zurückzuziehen, innerlich und räumlich. **(Rückzügler/in)**

Partner, die zur Deaktivierung des Bindungssystems neigen, reagieren mit: Versuch, sich vom anderen abzuschliessen, keine Gefühle mehr zu haben, ruhig bleiben und zu argumentieren, den anderen negieren, das Gespräch verweigern, nicht zuzuhören und zu erstarren, das Thema zu wechseln, sich verteidigen, dass der andere Unrecht hat, sich in den Kopf zurückziehen, innerlich zurückziehen, etc.

Für beide Partner ist es wichtig und hilfreich, ihre oft sehr destruktiven Reaktionen besser verstehen zu lernen. Erfahrungsgemäss führt dies zu einer ersten Deeskalation, nicht den Anderen als Schuldigen zu sehen, sondern die eigenen Anteile am Interaktionsmuster zu erkennen.

## **3. Die Emotionen hinter dem negativen Verhalten kennen lernen**

Es sind die Emotionen, die dem Verhalten im Interaktionszyklus die Energie liefern. Die Arbeit am Interaktionszyklus dreht sich nicht um all die inhaltlichen Fragen, die ein Paar hat, sondern um die Emotionen, die mit den Muster erzeugenden Worten und Handlungen verbunden sind.

Hinter den sekundären Emotionen wie Wut und Rückzug sind tiefere Emotionen, die primären Emotionen, verborgen.

**Angreifer/in** fühlen sich oft: nicht wichtig; verlassen; verzweifelt; unverbunden; bedürftig; usw.

**Rückzügler/in** fühlen sich oft: abgelehnt; als Versager; nicht gewollt und nicht erwünscht; leer; verurteilt; betäubt; usw.

Die Arbeit an den tieferliegenden, nicht erkannten Emotionen erfordert einerseits eine empathische und vorsichtige Vorgehensweise, andererseits Mut, die Klienten in Kontakt zu bringen mit Ebenen in ihnen, die sie zu vermeiden versuchen. Es reicht nicht, Emotionen zu benennen. Emotionen sind im therapeutischen Prozess nur dann effektiv, wenn der Klient in Gefühlskontakt damit kommt. Dies wird oft als unangenehm oder schmerzhaft erlebt und deshalb gerne vermieden.

#### 4. Umdeuten, Reframen des Interaktionszyklus

Nun beginnen die Partner ihren negativen Interaktionszyklus zu verstehen und selber umzudeuten. Die Partner beginnen zu begreifen, dass der eigentliche Zyklus ihr gemeinsamer Feind ist, und nicht wie bis anhin gemeint, der Partner/die Partnerin. Der Inhalt der Umdeutung des Interaktionszyklus beruht auf der Bindungstheorie, aus deren Sicht das eigene Verhalten und das des anderen eine verständliche Reaktion auf subjektiv erlebten Bindungsverlust ist. Dadurch steigt das Ausmass der subjektiv erlebten emotionalen Verbindung. Die Wahrnehmung sich selbst und dem Partner gegenüber hat sich erweitert. Das Bewusstsein darüber, wie beide den Interaktionszyklus negativ beeinflussen, wächst.

Verhalten des/r Angreifer/in Vorwürfe und Kritik	Verhalten des/r Rückzügler/in Rückzug, Schweigen
<b>Selbstwahrnehmung/Selbstbild</b>	
Ich bin nicht liebenswert	Ich mache alles falsch
<b>Sekundäre Emotion</b>	
Wut	Taubheit, erstarren
<b>Primäre Emotion</b>	
Trauer, Einsamkeit	Ärger (Selbstbehauptung)
<b>Bindungsbedürfnis</b>	
Nähe und Verbindung fühlen	Akzeptiert und respektiert werden

#### Phase 2:

#### Veränderungen und Neustrukturierung der Beziehungsdynamik

##### 5. Auf dem Weg zu den primären Bedürfnissen

Allmählich trauen sich die Personen, 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, meist alte Denkmuster und Selbstbilder hervor.

So realisiert der/die Rückzügler/in, dass sein Rückzug durch Angst gespeist ist vor der Kritik des anderen, er sei nicht gut genug.

Der/die Verfolger/in erlebt die Verweigerung zur Diskussion des Partners als Beweis, dass sie für ihn nicht mehr wichtig genug ist, nicht liebenswert und nicht gewollt. Das Erleben der primären Gefühle geht oft mit spontan gefühlten Erinnerungen an frühere Bindungsverletzungen einher.

Kommt ein Partner mit seinen emotionalen Verletzungen in Kontakt und drückt er seine Gefühle im Beisein des anderen aus, dann hilft dies dem anderen, den Kontext des negativen Verhaltens neu zu verstehen und den Partner in einem anderen Licht zu sehen. Wenn die Klienten in der Lage sind, sich auf ihre Emotionen einzulassen, und sich ihrer eigenen Denkmuster und Identifikationen bewusst werden, dann entsteht mit Hilfe der Therapeutin auch Kontakt zu den zugrundeliegenden Bindungsängsten und Bindungsbedürfnissen.

<b>Bindungsängste</b>	<b>Bindungsbedürfnisse</b>
ich fühle mich abgelehnt	ich fühle mich angenommen
ich fühle mich verlassen	ich fühle mich mit dir verbunden
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 frei

Mit dem Zugang zu den primären Bedürfnissen, sind die emotionalen Schritte, die zum einschränkenden Interaktionszyklus führen, bekannt. Die Verletzungen, die mit dem alten Muster dem anderen zugeführt worden sind, werden bewusst. Verantwortung fürs eigene Tun kann übernommen werden: „Ich erkenne nun, dass ich dir weh getan habe“ (mit meinen Vorwürfen oder mit meinem mich zurückziehen).

## **6. Akzeptieren der Veränderungen**

Beide Partner erleben, wie der andere an sich selber arbeitet. Dabei kommen oft Seiten des Einen zutage, die für den anderen ganz neu sind und seine Sichtweise des Anderen auf den Kopf stellen können. Wichtig ist, dass die Gefühle, die hinter dem (neuen) Verhalten sind, bei sich selber wahrgenommen und dem anderen mitgeteilt werden, damit er verstehbar wird. Mitgefühl und Bedauern können nun gezeigt werden: „Ich fühle mit dir und stelle mich deinem Schmerz, er ist wichtig“. „Ich bin jetzt für dich da. Ich möchte genau wissen und verstehen, wie das für dich war“.

Fragen und Unsicherheiten können auftauchen, ob das wirklich wahr ist, was beim anderen als neue Be-zogenheit und Verständnis hervorkommt. Kann ich mich darauf verlassen und meinen Schutzpanzer schon ablegen? Wenn dieser neue Umgang vertrauter wird, es alltäglicher wird, dass der Partner nicht mehr Vorwürfe macht, sondern die Verantwortung für sein Tun übernimmt und somit für seinen Anteil am In-teraktionszyklus, dann können Momente einer neue Nähe entstehen.

## **7. Sich mit den Bedürfnissen vertraut machen und die emotionale Verbindung wiederherstellen**

Die Partner haben alle Ebenen des Interaktionszyklus miteinander reflektiert und sie sind in der Lage, die eigenen primären Bedürfnisse auszudrücken und die des Partners zu hören und sich darauf einzulassen. Jetzt kann ein neuer Umgang entstehen, der eine tiefgreifende Veränderung der Beziehungsdynamik initiert, mit dem Ziel, die emotionale Verbindung wieder herzustellen und zu stabilisieren. Im Mittelpunkt

stehen die emotionalen Bedürfnisse beider. Bitten an den anderen können gestellt werden. Der Rückzügler kann erleben, dass seine Bedürfnisse erwünscht sind und gehört werden, ohne länger um Akzeptanz kämpfen zu müssen. Wenn der anklagende Partner den Mut aufbringt, seine Bindungsängste zu formulieren und den Partner um Trost und Liebe bittet, lernt sie, besser mit ihrer verletzlichen Seite umzugehen.

### **Phase 3:**

## **Konsolidierung der Veränderungen**

### **8. Neue Lösungen für alte Beziehungsprobleme finden**

Nun hat das Paar miteinander einen weiten Weg hinter sich. Sie haben sich ihren Ängsten und Bedürfnissen mutig gestellt und sie haben neue Arten gefunden, die emotionale Verbindung wiederherzustellen. Das braucht Übung und Geduld, auch mit Rückschlägen umzugehen. Wird die Beziehung wieder als sicherer Hafen erlebt, getrauen sich die Partner, Probleme anzusprechen, die sie früher vermieden haben. Wenn die negative emotionale Ladung von früher verschwunden ist, sind die Partner gut in der Lage, Probleme gemeinsam anzugehen.

### **9. Die emotionale Verbindung konsolidieren und bewahren**

Verständlicherweise besteht die Angst, wieder in alte Zyklen zu verfallen. Die Partner üben sich darin, sich auf die neuen Fähigkeiten zu besinnen. Die positiven und konstruktiven Interaktionsmuster werden gewürdigt, hervorgehoben und verstärkt.

**Bindungsrituale** können den Partnern helfen, sich im Auf und Ab des Alltags daran zu erinnern, wie wichtig ihnen die emotionale Verbundenheit zum andern ist.

Wie und mit was zeige ich dem Partner, dass er für mich wichtig ist?

Wann nehmen wir uns zusammen Zeit für die Pflege unserer Verbundenheit?

Wie vermittele ich meine Partnerin, dass ich an sie denke?

Wie viel uneingeschränkter Raum geben wir uns und unserer Beziehung?

Jedoch auch frühere Rituale wie Umarmung und sich küssen zur Begrüßung und zum Abschied, gemeinsame Zeiten pflegen, Feiern von wichtigen Festen etc. können reaktiviert werden und die Verbundenheit nähren.

Im besten Fall schaffen es die Partner nun, drohende negative Interaktionen zu unterbrechen und zu verändern. Sie werden zugänglicher, mitfühlender miteinander, Nähe und Vertrauen können wieder wachsen. Die Partner sind mit ihren eigenen Emotionen und Bedürfnissen in Kontakt und teilen diese dem anderen mit. Wenn ein Partner in negativer Weise kommuniziert, kann der andere in der neuen Position bleiben, ohne ins alte Verhalten zu verfallen. Partnerschaft wird zum gemeinsamen Weg in Vertrauen und liebevoller Verbindung, auf das die Herausforderungen des Lebens gemeinsam bewältigt werden können.

Zusammenfassung der Literatur von Susan M. Johnson: Halt mich fest.

Doris Beerli, Juni 2018