

## Emotionsfokussierte Therapie in interfamiliären Versöhnungsprozessen

Konflikte in Familien können besonders zerstörerisch sein, denn je enger die Bindung zu den Menschen, mit denen wir in Streit geraten, umso intensiver sind oft die ausgelösten Emotionen. Dann müssen wir „erstmal runterkommen“, „bis zehn zählen“ oder „tief durchatmen“, bevor wir bereit sind, wieder aufeinander zuzugehen. Mithilfe der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) können Beraterinnen diesen Prozess professionell begleiten. Ich möchte Ihnen heute meine Erfahrung mit EFT in innerfamiliären Versöhnungsprozessen anhand von einem Fallbeispiel schildern.

Hinführend möchte ich auf eine wichtige Grundlage zum Verständnis der EFT eingehen: die Unterscheidung von primären und sekundären Emotionen<sup>1</sup>.

Primäre Emotionen sind solche, die in Reaktion auf einen bestimmten Kontext als erstes und spontan entstehen. Sie erlauben uns, unsere elementaren Bedürfnisse zu spüren und entsprechend zu reagieren und stellen damit eine wichtige Ressource dar. Es kann sich dabei um schmerzhaftes Emotionen handeln, wie Angst, Scham, Traurigkeit oder Hilflosigkeit. Angst zum Beispiel zeigt uns, dass wir in Gefahr sind und veranlasst damit eine Reaktion, die uns wieder in Schutz und Sicherheit bringt<sup>2</sup>.

Die primären Emotionen sind uns oft nicht bewusst, denn sie zeigen sich in Sekundenbruchteilen. Da sich diese Emotionen oft verletzlich anfühlen, folgt direkt eine Reaktion auf die primäre Emotion in den sogenannten sekundären Emotionen, die uns davor schützen, schmerzhaftes Gefühle spüren zu müssen<sup>3</sup>. Zu diesen eher defensiven Emotionen gehören Ärger und Wut, aber auch Gleichgültigkeit, Traurigkeit und Rückzug. Die sekundären Emotionen sind uns also eher bewusst, finden Ausdruck und leiten unser Handeln. Handlungsimpulse und nonverbale Signale, die aus einer sekundären, defensiven Emotion heraus entstehen, haben auf das Gegenüber wiederum eine bedrohliche Wirkung, so dass es in inneren Stress gerät und oft ebenfalls mit einer defensiven, schützenden Handlung reagiert. Mitgefühl und Verständnis sind in diesem Moment des Stresses kaum zugänglich. Dadurch verstricken sich Menschen in Negativspiralen und entfernen sich immer mehr voneinander.

EFT möchte aus diesen Negativspiralen herausführen, indem die sekundären Emotionen zwar gesehen und gewürdigt werden, aber dann zu den eher verletzlichen primären Emotionen vorgezogen wird, die den sekundären Emotionen vorausgehen, aber oft von letzteren verdeckt und somit unbewusst bleiben. Werden diese bewusst und spürbar gemacht und das darunterliegende Bedürfnis herausgearbeitet und dem Gegenüber mitgeteilt, löst dies beim Gegenüber eine Öffnung des Herzens, Sicherheit und Mitgefühl aus. Dies ermöglicht Annäherung, Bindung und Verbindung. Die Handlungsimpulse und nonverbalen Signale, die von primären Emotionen ausgehen, fördern Liebe und Sicherheit und der Kontakt mit primären Emotionen macht uns emotional empfangsbereit.

---

<sup>1</sup> Vgl. Johnson, Susan M.: Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Junfermann Verlag, Paderborn, 2009, S. 74.

<sup>2</sup> Vgl. Böcker, Julia: Emotionsfokussierte Therapie. Junfermann Verlag, Paderborn, 2018, S. 45.

<sup>3</sup> Vgl. ebd. 47

Wie dies in Versöhnungsprozessen nutzbar gemacht werden kann, möchte ich im Folgenden an einem Fallbeispiel demonstrieren.

Kai und Gerda<sup>4</sup> sind Geschwister. Sie hatten als Kinder ein sehr nahes und inniges Verhältnis. Sie kamen zu mir, weil sie über 2 Jahrzehnte hinweg immer wieder in Streit geraten waren und sich dadurch immer mehr entfremdet hatten. Auslöser für die Beratung war ein aktueller Streit bezüglich des Umgangs mit den aneinander liegenden Grundstücken. Kai hatte einige tiefgreifende Veränderungen an Hausfassade und Garten vorgenommen, die auch seine Schwester betrafen, ohne dies, aus ihrer Sicht, genügend mit ihr abgesprochen zu haben. Es hatte sich eine solche Feindseligkeit zwischen ihnen aufgebaut, dass ihre Hoffnung auf eine Rettung der geschwisterlichen Beziehung gegen Null ging. Da sie sich aber aufgrund der angrenzenden Grundstücke nicht aus dem Weg gehen konnten, kamen sie dem Rat eines Bekannten nach, eine Beratung aufzusuchen.

EFT betrachtet den Inhalt der Streitthemen, die uns die Menschen bringen, wie die Spitze eines Eisberges. Es geht nicht wirklich um den Inhalt der Themen, sondern um die darunterliegenden Emotionen, die durch die Themen und den Umgang damit getriggert werden. Im Falle von Kai und Gerda konnten wir in einer einzigen Sitzung herausarbeiten, in welche Negativspirale sie geraten waren: ein bestimmtes Verhalten von Kai - ich gestalte mein Grundstück um, ohne es gründlich mit der Schwester abzusprechen - löste bei Gerda die schmerzliche (primäre) Emotion aus, von ihm nicht gesehen zu werden, ihm nicht wichtig und wertvoll zu sein. Diese Emotion ist Ausdruck ihres Bedürfnisses, mit ihrem Bruder in Verbindung und im Austausch zu sein, von ihm gesehen zu werden, ihm etwas zu bedeuten, so wie er ihr auch sehr viel bedeutet. Hier tauchen auch verschiedene Themen wie zum Beispiel Konkurrenz um die Anerkennung und Wertschätzung der Eltern in einer engen Geschwisterreihe von 5 Geschwistern auf. Diese verletzliche Emotion ist für sie anfangs nicht spürbar, weil sich direkt eine defensive sekundäre Emotion in Form von Wut darübergerlegt hat. Sie macht ihrem Bruder energische Vorwürfe und zieht sich innerlich immer mehr zurück, bricht den Kontakt bald ganz ab.

Auf ihren Bruder wirken die energischen Vorwürfe, sowie die nonverbalen Signale, die sie (auch in der Sitzung) aussendet – hochroter Kopf, starke Anspannung, extrem feindseliger Gesichtsausdruck - wie eine Bedrohung. In ihm entstehen zunächst primäre Gefühle von Angst, Traurigkeit und Schmerz darüber, dass es keine Harmonie gibt zu seiner ihm sehr wichtigen Schwester. Er gerät in eine innere Erstarrung (sekundäre Emotion), zieht sich selbst zurück oder versucht, sich zu erklären und die Vorwürfe zurückzuweisen. Dies sind wiederum zwei defensive Strategien, die bei seiner Schwester wiederum das schmerzliche Gefühl verstärken, ihm nicht wichtig zu sein, nicht gesehen und in ihrem Anliegen verstanden zu werden. Dieser Teufelskreis aus Anklage und Verteidigung spitzte sich immer mehr zu. Die beiden entfernten sich immer mehr voneinander und standen sich immer feindlicher gegenüber.

In der Sitzung gelang es, die einzelnen Elemente des Teufelskreises herauszuarbeiten: mit Hilfe von EFT konnten sekundäre von primären Emotionen unterschieden werden. Die sekundären Emotionen und Handlungsimpulse – Wut und Anklage auf ihrer Seite, Rückzug,

---

<sup>4</sup> Die Namen wurden geändert.

Ärger und Verteidigung auf seiner Seite - wurden gewürdigt und die darunterliegenden primären Emotionen wurden ins Bewusstsein gebracht. Was aber letztendlich Veränderung bewirkt, ist nicht das Reden über Emotionen und das Verstehen von dem, was hier passiert, sondern das Bewusstmachen und Spüren der primären Emotionen im Hier und Jetzt und das sich Öffnen dem anderen gegenüber, indem diese gespürte Emotion dem anderen mitgeteilt wird. Nur so kann es zu einer korrigierenden Erfahrung kommen. Beide sind meiner Einladung gefolgt, das emotionale Risiko einzugehen, dem anderen die eigenen verletzlichen, primären Emotionen mitzuteilen. An dieser Stelle wird eine beeindruckende, tiefgreifende Veränderung möglich: die vorher extrem spürbare Feindseligkeit der sekundären Emotionen und die daraus entspringenden defensiven Handlungen konnten weichen und Versöhnung wurde möglich. Unter der Schutzreaktion lag die Sehnsucht nach Verbindung mit dem anderen, denn beide sind sich sehr wichtig. Die Liebe beider zueinander wurde sehr stark spürbar. Gefühle von Enttäuschung, Wut und gar Hass und daraus entspringende scharfe Anklagen wichen darunterliegenden Emotionen von herzlicher Zuneigung, geschwisterlicher Liebe und Versöhnung.

Voraussetzung für ein Gelingen solcher Prozesse ist die Bereitschaft auf beiden Seiten, sich selbst zu reflektieren, sich der eigenen Verletzlichkeit zu stellen und emotionale Risiken einzugehen. Um das zu ermöglichen, braucht es einen sicheren Rahmen, in welchem Verletzlichkeit gezeigt werden kann. Diese Sicherheit gestaltet die Beraterin, indem sie auf der Grundlage ihrer professionellen Qualifikation beiden Seiten größtmögliches Verständnis entgegen bringt und als Übersetzerin fungiert, die hinter den bedrohlich wirkenden sekundären Emotionen die verletzlichen primären Bedürfnisse vermutet und erlebbar macht. EFT bietet hier das nötige Handwerkszeug, damit Familien mit unserer Unterstützung wieder aus Konflikten hinaus und zur Versöhnung finden.