

Norbert Schneider

IVS-Tagung „Psychotherapie – eine Vielfalt“

19. November 2011

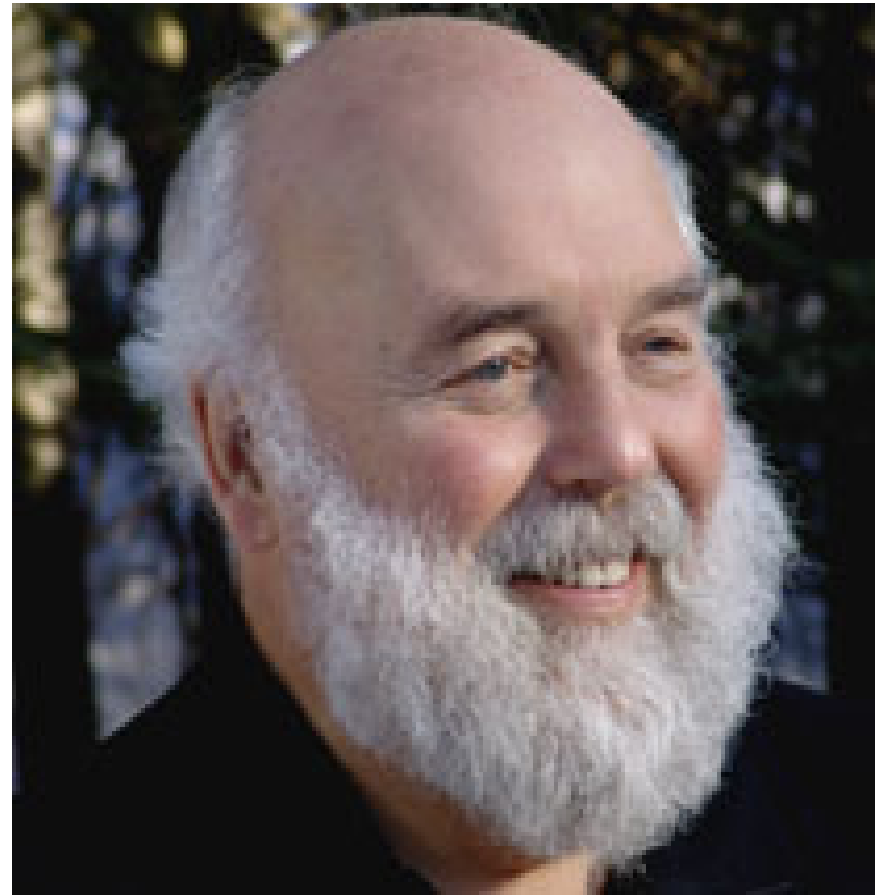
# Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

# Über den Segen des Speichels

- Speichel hat eine reinigende Wirkung und vernichtet schädliche Bakterien.
- Speichel ist wichtig, um die Kohlenhydrate in unserer Nahrung zur Glucose aufzuspalten.
- Ohne Spucke könnten wir nicht sprechen, nicht schlucken, und unsere Zunge nicht bewegen.
- Ohne Speichel würden unsere Zähne kariös werden.

# Leslie Greenberg

- Leslie Greenberg ist der vorrangige Begründer und wichtigster Vertreter der Emotions-Fokussierten Therapie (EFT)



# EFT als Integrative Therapie

- ist ein **neo-humanistisches, prozessual-erlebnisorientiertes** Verfahren, das mehrere Therapien integriert, vorrangig:
  - Klientenzentrierte Psychotherapie einschl. Focusing,
  - Gestalttherapie.

# Wissenschaftliche Fundierung

- Die EFT hat sich aus der **Psychotherapie-Prozessforschung** entwickelt :
  - Empathie
  - therapeutische Allianz
  - Erlebenstiefe
  - Prozessieren der Emotionen
  - Ablauf emotionaler Sequenzen
- **Emotionsforschung**
- **Evidenzbasiert** (APA, 2008; Grawe, 1998; Lemhart, 2004).

# Wesenszüge der EFT

- Fokussiert auf (v.a. schmerzhaft) Emotionen
- Klienten-zentrierte aber prozessleitende Beziehungsgestaltung sowie ein empathisch-explorativer Therapiestil
- Marker-geleitete Prozessgestaltung (adaptive Indikation versch. Interventionen)

# Wesenszüge der EFT

- **Fokussiert auf (schmerzhaft) Emotionen**
- Klienten-zentrierte aber prozessleitende Beziehungsgestaltung sowie ein empathisch-explorativer Therapiestil
- Marker-geleitete Prozessgestaltung (adaptive Indikation versch. Interventionen)

# Fokus auf Emotionen



© 1994 CREATIVE THERAPY ASSOCIATES, INC.



# Bedeutung der Emotionen

- Emotionen organisieren das menschliche Erleben und Verhalten.
- Emotionen „formen“ das Selbst.
- Emotionen verändern Emotionen.
- Emotionen sind grundsätzlich adaptiv.

# Emotionale Vermeidung

„Die häufigste Form der Vermeidung ist über ein Problem zu reden.“

„**Rebound**“-Effekte der Gefühlsunterdrückung  
(„If you don't want it, you got it!“)

# Dem Schmerzkompass folgen

- „Die Essenz der EFT besteht darin, mit den tiefen schmerzhaften Emotionen zu arbeiten, die Patienten oft zu vermeiden suchen ...“  
(Greenberg, 2002/2006)
- „Was ist am schmerzhaftesten daran? Was tut dabei am meisten weh?“

# Wesenszüge der EFT

- Fokussiert auf (v.a. schmerzhaft) Emotionen
- **Klienten-zentrierte aber prozessleitende Beziehungsgestaltung sowie ein empathisch-explorativer Therapiestil**
- Marker-geleitete Prozessgestaltung (adaptive Indikation versch. Interventionen)

# Die „klientenzentrierte“ Beziehung

- Empathie
- Wertschätzung („prizing“), bedingungslose Akzeptanz
- Kongruenz / Authentizität
- Präsenz („immediacy“)

# Die empathische Grundhaltung

- „What is most personal is most universal“ (Carl Rogers).
- „Wenn wir unser gemeinsames Schicksal ablehnen, entfremden wir uns voneinander. Nehmen wir unser gemeinsames Schicksal jedoch liebevoll an, erkennen wir, dass wir eins sind“ (Sebastian Moore).

# Empathische Exploration

## Explorativer therapeutischer Interaktionsstil

- Was wähle ich aus?
  - Leite von Außen nach Innen!
  - Mache das Implizite explizit!
  - das Schmerzhaftes, Eindringliches, Neues, Frisches
  - das zu primären Emotionen Hinführende

# Prozessdirektivität

Personenzentrierte, aber *prozessleitende*  
Beziehungsgestaltung

- „folgen“ & „leiten“
- *prozess-direktiv*, nicht *inhaltlich* -direktiv!



# Wesenszüge der EFT

- Fokussiert auf (v.a. schmerzhaft) Emotionen
- Klienten-zentrierte aber prozessleitende Beziehungsgestaltung sowie ein empathisch-explorativer Therapiestil
- **Marker-geleitete Prozessgestaltung (adaptive Indikation für verschiedene Interventionen)**

# Markergeleitetes Vorgehen

Zentrale Orientierungssysteme für den  
therapeutischen Prozess  
(adaptive Indikation für Interventionen)

- Mikromarker
- Emotionsdiagnostik
- Aufgabenmarker
- Prinzipien emotionaler Verarbeitung

# Markergeleitetes Vorgehen

Zentrale Orientierungssysteme für den therapeutischen Prozess  
(adaptive Indikation für Interventionen)

- **Mikromarker**
- Emotionsdiagnostik
- Aufgabenmarker
- Prinzipien emotionaler Verarbeitung

# Mikromarker

- Mikromarker sind Indikatoren der **Erlebnistiefe** und des Erregungsniveaus
- **Verbale** Marker
- **Non- und paraverbale** Marker

# Wie vertiefe ich emotionales Erleben?

- „Doppeln“
- Focusing-Fragen
- Bilder und Metaphern
- Mimik und Körperhaltung
- Sprechtempo und Stimmklang
- „Focused voice“

# Markergeleitetes Vorgehen

Zentrale Orientierungssysteme für den  
therapeutischen Prozess  
(adaptive Indikation für Interventionen)

- Mikromarker
- **Emotionsdiagnostik**
- Aufgabenmarker
- Prinzipien emotionaler Verarbeitung

# Emotionsdiagnostik

Unterscheidung zwischen

- primären Emotionen
  - adaptive
  - maladaptive
- sekundären Emotionen
- instrumentellen Emotionen

# Primär adaptive Emotionen

- helfen, zentrale Bedürfnisse und Ziele zu erfüllen,
- indem sie auf situationsangemessenes Handeln vorbereiten.



# Primär maladaptive Emotionen

- basieren auf traumatischen Erfahrungen
- sind nicht situationsadäquat und
- sind nicht hilfreich hinsichtlich der Erfüllung von Bedürfnissen.

# Wie hält man einen Elefanten gefangen?



# Sekundäre Emotionen

- sind sekundäre Reaktionen auf primäre Emotionen und „verdecken“ sie.
- Ihre Funktion ist meist die Vermeidung.

# Instrumentelle Emotion

- ist ein gelernter Gefühlsausdruck oder Erleben, das dem Zweck dient, andere zu beeinflussen.

# Differentielle Indikation

Emotionstyp	Umgang damit
primär adaptiv	explorieren, utilisieren
primär maladaptiv	zugänglich machen, transformieren
sekundär	Funktion explorieren, primäres Gefühl aufdecken
instrumentell	Funktion explorieren

# Markergeleitetes Vorgehen

Zentrale Orientierungssysteme für den  
therapeutischen Prozess  
(adaptive Indikation für Interventionen)

- Mikromarker
- Emotionsdiagnostik
- **Aufgabenmarker**
- Prinzipien emotionaler Verarbeitung

# Aufgabenmarker

- sind Kriterien für die differentielle Indikation bestimmter **Interventionen**
- sind Verhaltensweisen des Kl. in der Therapie-sitzung, die anzeigen, dass der Kl. bereit ist, an einem bestimmten Problem zu arbeiten.

# Beziehungsaufgaben

MARKER	INTERVENTION	ZIEL
Therapiebeginn	Bildung einer Allianz, z.B. Vermittlung eines Rationals	Produktive Allianz, „Seeding“
Vulnerabilität	Empathisches Bestätigen, Validieren	Selbst-Empathie, Selbst-Mitgefühl
Probleme in der therapeut. Beziehung (z.B. Rückzug, Konfrontation)	Beziehungsdiallog, Metakommunikation	Wiederherstellen der Allianz, Verbesserung der Beziehungskompetenzen und der Selbstkenntnis



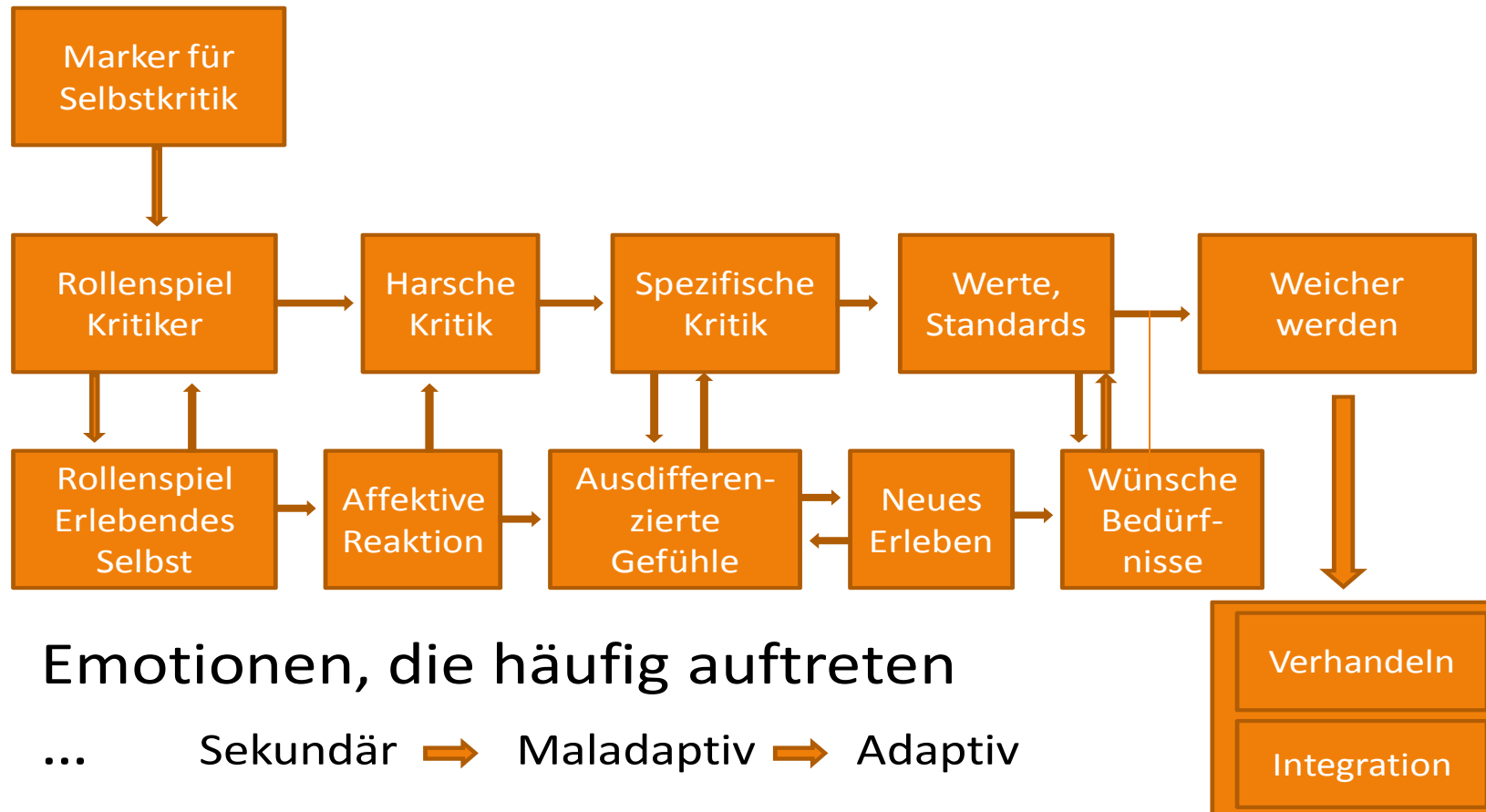
# Erlebnisorientierte Aufgaben

MARKER	INTERVENTION	ZIEL
Unklares Gefühl	Focusing (Achtsames Wahrnehmen des Körpers)	Symbolisierung des Felt Sense, stärkere Selbst-Bewusstheit, Klärung
Verwirrende (Über-) Reaktion auf Situation	Systematisches evokatives Erschließen	Verbesserte Selbstkenntnis und Achtsamkeit für die Kontingenzen der Umwelt
Schwierigkeiten, Gefühle auszudrücken, „Alexithyme“ Reaktionen	Raum geben zum Ausdrücken von Gefühlen, z.B. „Physikalisierung“	Verbesserte Selbstkenntnis und emotionale Akzeptanz

# Erlebnisorientierte Aufgaben („Stuhl“-Interventionen)

MARKER	INTERVENTION	ZIEL
Selbstabwertung, selbstbewertende Spaltung	Zwei-Stuhl-Dialog	Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, Integration
Unabgeschlossene Themen, überdauerndes belastendes Gefühl gegenüber bedeutsamer Person	Leere-Stuhl-Arbeit	Selbstbehauptung, Selbstakzeptanz, Vergebung, Loslassen des Ärgers und der unbefriedigten Bedürfnissen
Selbstunterbrechung (blockierte Gefühle, Resignation)	Zwei-Stuhl- Inszenierung	Ausdruck des Selbst, der Emotionen

# Auflösung der selbstbewertenden Spaltung



# Markergeleitetes Vorgehen

Zentrale Orientierungssysteme für den  
therapeutischen Prozess  
(adaptive Indikation für Interventionen)

- Mikromarker
- Emotionsdiagnostik
- Aufgabenmarker
- **Prinzipien emotionaler Verarbeitung**

# Emotionale Verarbeitung

- Utilisation der primär adaptiven Emotionen
- Zugang zu maladaptiven Emotionen erlangen und sie
  - 1. bewusst wahrnehmen, akzeptieren, symbolisieren (sprachlich)
  - 2. regulieren, reflektieren, und
  - 3. transformieren (durch das Generieren adaptiver emotionaler Reaktionen)

# Transformation

## Transformation

Bedürfnis  
nach Anerkennung

**Scham**

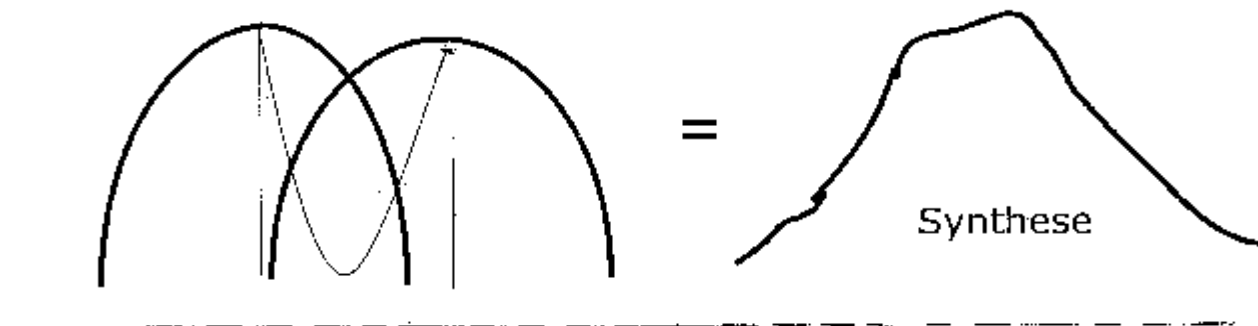
Organisation des  
Selbst als  
schlecht/wertlos

**Ärger**

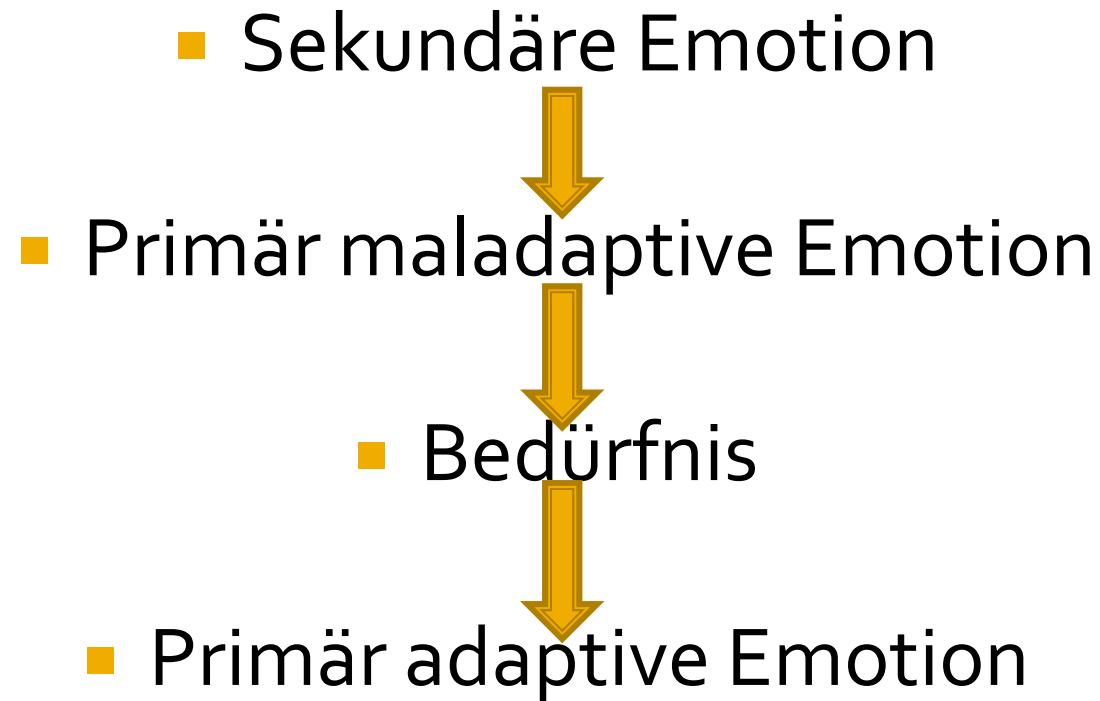
Organisation des  
Selbst als wehrhaft/  
berechtigt

**Selbstakzeptanz**

Organisation des Selbst als  
wertvoll



# Veränderungsprozess



# Das Gasthaus (Rumi)





# Literatur / Bücher auf Deutsch

- Elliott, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2004/2008). Praxishandbuch der Emotionsfokussierten Therapie. München: CIP-Medien.
- Greenberg, (2002/2006). Emotionsfokussierte Therapie: Lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliott, R. (1993/2003). Emotionale Veränderung fördern: Grundlagen einer prozess- und erlebensorientierten Therapie. Paderborn: Junfermann.

# Institut für Emotionsfokussierte Therapie (IEFT)

- Leitung: Imke Herrmann, Lars Auszra
- [www.ieft.de](http://www.ieft.de)
- [info@emotions-fokussierte-therapie.de](mailto:info@emotions-fokussierte-therapie.de)

# Wie bestimme ich den Emotionstyp?

- Verbale Aspekte (z.B. Fokus bei sich oder anderen; weitschweifig oder eindringlich, konzeptuell oder spezifisch, konkret ...)
- Nonverbale Aspekte (z.B. Stimme, Körpersprache, In-/Kongruenzen)
- Empathische Einstimmung
- Wissen um „universelle“ emotionale Reaktionen, die Geschichte der Kl., die emotionale „Stile“ des Kl., eigene Reaktionen

# Wie aktiviert man alternative, adaptive Emotionen? (Beispiele)

- 1. Aufmerksamkeit auf ebenfalls aktivierte, aber implizite Emotionen lenken
- 2. Nach adaptive Bedürfnisse und Werte/ Ziele fragen
- 3. Erinnerungen an Ereignisse, in denen adaptive Emotionen erlebt wurden
- 4. Die Therapeutin drückt stellvertretend Emotion aus