



Veronica Kallos-Lilly & Jennifer Fitzgerald

# Wir beide

Das Arbeitsbuch zur  
Emotionsfokussierten Paarthherapie

Veronica Kallos-Lilly & Jennifer Fitzgerald

**Wir beide**

Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie



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



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)

VERONICA KALLOS-LILLY & JENNIFER FITZGERALD

# WIR BEIDE

DAS ARBEITSBUCH ZUR EMOTIONSFOKUSSIERTEN PAARTHERAPIE

Aus dem Englischen übersetzt von  
Elisabeth Vorspohl

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2016



Copyright © der deutschen Ausgabe	Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Copyright © der Originalausgabe	Taylor & Francis 2015. Published by arrangement with The March Agency Ltd and The Taylor and Francis Group LLC.
Originaltitel	An emotionally focused workbook for couples: The two of us
Übersetzung	Elisabeth Vorspohl
Coverfoto	© Valeriy Kachaev – <a href="http://www.istockphoto.com">www.istockphoto.com</a>
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-595-3

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-593-9 (EPUB), 978-395571-489-5 (Print),

978-3-95571-594-6 (MOBI).

# Inhalt

Vorwort.....	9
Dank .....	11
<b>1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?.....</b>	<b>13</b>
1.1 Was ist Emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Paare?.....	14
1.2 Wie wird Ihnen dieses Buch helfen? .....	15
1.3 Wie sollten Sie dieses Buch benutzen? Was können Sie tun, um sich selbst und Ihrer Beziehung zu helfen?.....	16
1.4 LOVE-Gespräche .....	17
1.5 Die Grenzen dieses Buches .....	21
<b>2. Was ist mit uns passiert?</b>	
<b>Drei typische problematische Interaktionsmuster.....</b>	<b>23</b>
2.1 Protest-Rückzug, um zusammenzubleiben.....	24
2.2 Laut werden, um Gehör zu finden .....	31
2.3 Konflikte um jeden Preis vermeiden.....	32
<b>3. Die Bindung in Paarbeziehungen: die beste Überlebenschance.....</b>	<b>37</b>
3.1 Eine kurze Geschichte der Bindungstheorie.....	38
3.2 Sicherer Hafen und sichere Basis .....	39
3.3 Liebesbeziehungen als Bindung.....	40
3.4 Was Partner wirklich voneinander brauchen .....	42
3.5 Die emotionale Bindung entwickeln.....	45
<b>4. Du und ich: Was gibt vor, wer und wie wir in Paarbeziehungen sind? .....</b>	<b>47</b>
4.1 Überzeugungen und Erwartungen, die Sie an Bindungsbeziehungen herantragen.....	47
4.2 Was entscheidet über unsere Antworten auf die beiden elementaren Fragen in Beziehungen?.....	50
4.3 Mit „weniger als ideal“ umgehen lernen.....	53

<b>5.</b>	<b>Emotionen: Wie wir lernen, unsere Gefühle zu verstehen .....</b>	<b>57</b>
5.1	Wie Emotionen uns das Überleben erleichtern.....	58
5.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Erleben und im Ausdruck von Emotionen .....	60
5.3	Emotionen stehen im Zentrum Ihres Beziehungsstanzes .....	61
5.4	Was geschieht, wenn wir unsere Kernemotionen ignorieren? .....	63
5.5	Reaktive Emotionen.....	66
5.6	Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Gespräch.....	74
<b>6.</b>	<b>Mehr über Emotionen: Welche Gefühle empfinden wir?.....</b>	<b>77</b>
6.1	Glück, Freude und Liebe .....	77
6.2	Traurigkeit.....	81
6.3	Wut .....	84
6.4	Furcht.....	87
6.5	Ihre Kernemotionen sind für Ihren Partner nicht immer klar zu erkennen: Welche Emotionen <i>zeigen</i> Sie? .....	91
<b>7.</b>	<b>Schwierigere Emotionen: Verachtung, Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht.....</b>	<b>103</b>
7.1	Verachtung .....	103
7.2	Verletzung .....	106
7.3	Schuld- und Schamgefühle.....	108
7.4	Fredericka und Monty: eine Geschichte über wiedergefundene Liebe .....	111
7.5	Eifersucht.....	118
<b>8.</b>	<b>Sicherheit in der Paarbeziehung setzt gute Absichten voraus .....</b>	<b>123</b>
8.1	Die Bindungsabsichten entdecken.....	124
8.2	Das Ende der Endlosschleife .....	127
<b>9.</b>	<b>Die Bindung wiederherstellen.....</b>	<b>131</b>
9.1	Woran erkennen Sie, dass Sie bereit sind, Ihre Beziehung zu vertiefen? ....	132
9.2	Anleitung zur Entwicklung einer sicheren Paarbindung .....	135
9.3	Janine und Brad: gemeinsam Sicherheit aufbauen.....	135
9.4	Bindungsgespräche: sich tiefer auf Kernemotionen und -bedürfnisse einlassen.....	141

<b>10. Verletzungen in der Beziehung:</b>	
<b>Wie können wir den Schaden wiedergutmachen?.....</b>	157
10.1 Affären und andere verletzende Ereignisse.....	157
10.2 Verletzungen bewältigen .....	159
10.3 Das Unverzeihliche verzeihen.....	166
10.4 Zwei abschließende Anmerkungen .....	172
<b>11. Geschichten über Veränderungen .....</b>	179
11.1 Angela und Denise: Zugehörigkeit finden.....	179
11.2 Yuko und Michael: des Verfolgens überdrüssig .....	183
11.3 Raphael und Matthew: Wir sind so unterschiedlich, sind wir kompatibel?.....	187
<b>12. Die Intimität schützen und die Sexualität wiederbeleben .....</b>	193
12.1 Im Einklang mit sich selbst bleiben.....	193
12.2 Ihre Beziehung hat oberste Priorität .....	195
12.3 Sich über langjährige unterschiedliche Ansichten verständigen .....	197
12.4 Sexuelle Intimität schützen und bewahren .....	201
<b>13. Nach vorn blicken: sich auf Übergangsphasen vorbereiten .....</b>	211
13.1 Rekapitulation unserer Schritte .....	211
13.2 Was ist zu tun, wenn wir in alte Muster zurückfallen? .....	213
13.3 Künftige Übergänge gemeinsam bewältigen .....	214
13.4 Entwicklungsmeilensteine im Lebenszyklus der Familie .....	216
Schlussbemerkung .....	229
Anmerkungen.....	231



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

zur Lektüre des Arbeitsbuches zur Emotionsfokussierten Paartherapie möchte ich Sie herzlich willkommen heißen. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch mit seinen Übungen Mut macht, ergänzend zu Ihren Sitzungen mit Ihrer EFT-Therapeutin oder einem anderen Paartherapeuten an Ihrer Beziehung zu arbeiten. Vielleicht haben Sie aber auch zu *Wir beide* gegriffen, weil Sie mehr über die Bindung zu Ihrem Partner erfahren oder sie vertiefen möchten. Wie dem auch sei – ich bin überzeugt, dass die Lektüre Sie nicht enttäuschen wird.

Die Autorinnen dieses Buches sind erfahrene Paartherapeutinnen. Sie haben hunderten von Paaren geholfen, ihre Beziehung zu verbessern. Sie stützen sich auf die Erkenntnisse, die in der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) seit drei Jahrzehnten gesammelt wurden. Zahlreiche Studien haben die positiven Ergebnisse dieses Therapieverfahrens belegt. Veronica Kallos-Lilly und Jennifer Fitzgerald ist es gelungen, Theorie und Praxis in diesem Buch so zusammenzuführen, dass Sie es zu Hause durcharbeiten können.

Entwickelt wurde die Emotionsfokussierte Therapie für Paare auf der Grundlage unserer Studien über Bindungsbeziehungen erwachsener Liebespartner. Auf dieser 20-jährigen Forschung und einem tiefen Verständnis der Liebe und der Bindungsbeziehungen im Erwachsenenleben beruhen auch die Erläuterungen, Empfehlungen und Übungen dieses Buches. Wir sind überzeugt, dass die Liebe kein Mysterium ist, sondern etwas, das wir verstehen und gestalten können. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Buch dabei zu helfen. Gestalten Sie Ihre wertvolle Beziehung zu einer dauerhaften Bindung, in der Sie Sicherheit und Zufriedenheit finden.

Dr. Sue Johnson

(Drsuejohnson.com)



# Dank

Viele Menschen haben direkt und indirekt zum Entstehen dieses Buches beigetragen. Wir danken folgenden Kolleginnen und Kollegen, die unsere Manuskriptentwürfe gelesen und kommentiert und uns wertvolle Hinweise gegeben haben, für Ihre Hilfe und Unterstützung: Susan Johnson, Yolanda Von Haukhaut, Marlene Best und Richard Harrison. Ganz besonders danken wir Scott Woolley für die Erlaubnis, die von ihm entworfene Endlosschleife (S. 27) zu verwenden und abzdrukken. Darüber hinaus danken wir all den Paaren, die uns an ihrer Reise haben teilnehmen und die Entwicklung ihrer von Sicherheit und Liebe getragenen Beziehungen haben miterleben lassen.

(JF) Ich danke Judith Feeney, meiner wissenschaftlichen Mentorin, die mich vieles über enge Beziehungen und über die Bindungsforschung gelehrt hat; Susan Johnson, meiner klinischen Lehrerin und Mentorin; Veronica Kallos-Lilly, meiner Freundin und Mitarbeiterin, die so oft nach Australien gereist ist, um EFT zu lehren; meinen verstorbenen Eltern Florence und Ned Churchward, die mir einen sicheren Start ins Leben geschenkt haben; und meinem Ehemann William Fitzgerald sowie unseren Kindern Dominic, Michael und Madeleine für ihre unerschütterliche Liebe und all die Unterstützung, die sie mir seit vielen Jahren geben.

(VKL) Ich danke Susan Johnson, die mich inspiriert und mir Mentorin und sichere Basis ist; Jenny Fitzgerald, Kollegin und sicherer Hafen; meinen Eltern, Agi und Pista Kallos, für ihre Liebe und dafür, dass sie an mich geglaubt haben. Ich widme dieses Buch meinen Liebsten, Bob, Drew und Maddie! Ich danke euch für den Sonnenschein, den ihr in mein Leben bringt, und dafür, dass ihr auf unserem gemeinsamen Weg meine Hand haltet.



# 1. | Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?

Unabhängig davon, ob Sie in Ihrer Paarbeziehung bereits ganz zufrieden sind, Hilfe in Ihrer Beziehung benötigen oder eine Trennung verarbeiten, werden Sie von diesem Buch profitieren. Wir haben es für Menschen verfasst, die verstehen und erleben möchten, wie man in einer Beziehung eine sichere Bindung aufbauen kann. Für Paare haben wir dieses Buch geschrieben, weil wir uns beruflich in erster Linie auf Paarbeziehungen konzentrieren. Als Therapeutinnen hatten wir das Privileg, das Leben vieler, vieler Paare quasi von innen heraus kennenlernen zu dürfen. Wir haben Paare begleitet, die all die Qualen durchmachten, die mit dem Scheitern von Beziehungen einhergehen, Paare, die sich nach Kräften bemühten, ihre Beziehung zu retten, und Paare, die voller Freude erlebten, dass sie ihre Beziehung heilen konnten. Wir möchten auch Ihnen dabei helfen, sich in Ihrer eigenen Beziehung glücklich und geborgen zu fühlen.

Wir wenden uns an Männer und Frauen jeden Alters, ganz gleich, welche Phase sie in ihrer Paarbeziehung gerade durchlaufen. Manche Autoren behaupten zwar, Männer und Frauen seien nicht nur von Grund auf verschieden, sondern womöglich auf unterschiedlichen Planeten beheimatet,<sup>1</sup> doch wir halten die Ähnlichkeiten zwischen Männern und Frauen für besonders wichtig. Männer und Frauen haben ein Bedürfnis gemeinsam, das sie überall auf unserem Planeten nach einem Liebespartner suchen lässt, bei dem sie Nähe, Geborgenheit und Beistand finden. Dieses Grundbedürfnis, sich geliebt und angenommen zu fühlen, ist geschlechterübergreifend. Unterschiede zwischen Männern und Frauen werden erkennbar, wenn wir uns anschauen, wie sie mit ihren basalen Emotionen umgehen: Frauen haben in unserer Gesellschaft gelernt, dass sie ihre Verletzbarkeit zeigen dürfen. Von Jungen und Männern hingegen wird erwartet, dass sie ihre Verletzbarkeit und ihre Schwächen nicht nur ausblenden, sondern sich sogar schämen, wenn sie sich verwundbar und schwach fühlen. In funktionierenden Paarbeziehungen sind *beide* Partner in der Lage, sich auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, aber auch auf die des Anderen einzustimmen, sie zu respektieren und entsprechend mit ihnen umzugehen. Ganz gleich, ob Sie sich gerade erst gebunden haben oder Ihre Beziehung schon viele Jahre überdauert hat, ob Sie hetero- oder homosexuell sind, ob Sie im Großen und Ganzen mit Ihrer Beziehung zufrieden oder aber sehr unzufrieden sind: In diesem Buch werden Sie mit Sicherheit etwas finden, das Ihnen nutzen kann.

Vielleicht streiten Sie sich über Geld, über die Schwiegereltern, über die Kinder, über Ihren Sex oder was auch immer – in diesem Buch finden Sie keine Ratschläge für den Umgang mit Geld, mit Schwiegereltern, mit Kindern oder sexuellen Bedürfnissen. Stattdessen hilft es Ihnen, sich selbst, Ihren Partner/Ihre Partnerin und das, was *zwischen Ihnen beiden* passiert, wenn dieses oder jenes Problem auftaucht, besser zu verstehen. Das Buch möchte Sie dabei unterstützen, die Dynamik Ihrer Beziehung zu verstehen und zu beeinflussen, damit Sie tragfähige Lösungen entwickeln können, Lösungen, die Ihre Beziehung stark machen, ungeachtet der Herausforderungen, die jetzt oder in der Zukunft auf Sie zukommen.

Wenn Sie mit Ihrer Beziehung zufrieden sind, aber den Verdacht haben, dass sie ein wenig an Glanz verloren hat, kann Ihnen dieses Arbeitsbuch dabei helfen, Ihre Partnerschaft zu verbessern. Vielleicht arbeiten Sie auch schon mit einer Therapeutin zusammen, die Ihnen das Buch empfohlen hat. Wenn Sie Ihre Beziehung als schwierig empfinden, empfehlen wir Ihnen, sich einer Therapeutin anzuvertrauen, die eine Ausbildung in Emotionsfokussierter Therapie (EFT) für Paare absolviert hat, und dieses Buch als Ergänzung des therapeutischen Prozesses zu benutzen. Wenn Sie dieses Arbeitsbuch zufällig entdeckt haben und nicht recht wissen, wie Sie es einsetzen können, finden Sie unter  $\nearrow$  <http://www.eft-info.com> in Deutschland praktizierende EFT-Therapeuten.

## 1.1 Was ist Emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Paare?

Die Grundsätze, die wir in diesem Buch empfehlen, leiten sich aus der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) für Paare her. Entwickelt wurde dieses Verfahren in den 1980er-Jahren von Prof. Susan Johnson (University of Ottawa, Gründerin des *Ottawa Couples and Family Institute, International Centre for Excellence in EFT*) und Prof. Leslie Greenberg (*York University, Toronto*).<sup>2</sup> Sie haben das erste EFT-Manual verfasst, indem sie die Videoaufzeichnungen zahlreicher paartherapeutischer Sitzungen analysierten, um das Warum und Weshalb des Veränderungsprozesses zu untersuchen. Weltweit laufen umfangreiche Studien und Weiterbildungsveranstaltungen, die unser Wissen über die Grundsätze, auf denen die EFT-Praxis beruht, mehren. Diese Prinzipien zu kennen und anzuerkennen erleichtert es, Paare dabei zu unterstützen, ihrer entgleisten Beziehung eine neue Richtung zu geben und sie in eine von Sicherheit und Geborgenheit getragene Beziehung zu verwandeln.

Frühere paartherapeutische Methoden konzentrierten sich zumeist darauf, es den Partnern zu vereinfachen, Verhaltensweisen oder Gedanken zu verändern; andere Verfahren zielten ausschließlich auf die gemeinsamen Interaktionen. Einzeltherapeutische Methoden stellen in der Regel die Gefühle und Bedürfnisse des Individu-

ums in den Mittelpunkt. Erst diese beiden begabten und hoch engagierten Forscher bahnten den Weg zu einem einzigartigen Verfahren, das die Fokussierung auf das individuelle emotionale Erleben mit einer Fokussierung auf die Interaktionen zwischen beiden Partnern integriert. Anders ausgedrückt: EFT hilft Menschen, sich auf ihre wichtigen Gefühle und Bedürfnisse einzustimmen und sie ihrem Partner / ihrer Partnerin so zu vermitteln, dass sie ihm / ihr eine positive Reaktion ermöglichen.

EFT ist ein paartherapeutisches Verfahren, das funktioniert! Die meisten Paare arbeiten gern nach dieser Methode, vor allem aber ermöglicht sie es ihnen, maßgebliche Veränderungen einzuleiten, und zwar sogar in Beziehungen, die zerrüttet waren und tiefes Leid verursachten. Studien belegen, dass 86 bis 90 Prozent der Paare, die sich der EFT unterziehen, ihre Beziehung signifikant verbessern konnten; 70 bis 75 Prozent der Paare können ihre Schwierigkeiten bewältigen und überwinden.<sup>3</sup> Diese Veränderungen haben selbst unter stressreichen Bedingungen Bestand, z. B. wenn ein Kind ernsthaft erkrankt<sup>4</sup> oder einer der Partner fremdgeht.<sup>5</sup> Das Verfahren wurde in ganz unterschiedlichen Klientengruppen getestet, unter anderem mit Paaren, von denen ein Partner an einer Depression<sup>6</sup> oder einer sexuellen Störung<sup>7</sup> litt.

Sue Johnson hat das ursprüngliche EFT-Modell optimiert, indem sie es um unsere Erkenntnisse über die Bindung in intimen menschlichen Beziehungen erweiterte. Diese einflussreiche Beziehungstheorie wird in unserem Buch detailliert erläutert. Emotionen müssen nicht länger unter den Teppich gekehrt werden. Vielmehr wird das emotionale Erleben beider Partner in der EFT von Beginn an respektvoll anerkannt, verstanden und durchgearbeitet. Gemeinsam lernen die Partner, ihre Beziehung so zu leben, dass sie in ihr die ersehnte Nähe und Geborgenheit finden. Sie lernen, ihr Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit und Verbundenheit anzuerkennen und ihre Partnerin / ihren Partner liebevoll und frei von Vorwürfen zu bitten, ihnen dabei zu helfen, es zu befriedigen. Sue Johnson bezeichnet unsere Emotionen als die „Musik des Bindungsstanzes“ (*the music of the attachment dance*).<sup>8</sup> Sobald Emotionen verstanden und anerkannt werden, verändert sich der Tanz. Statt einander auf der „Tanzfläche“ ständig auf die Füße zu treten und darüber zu streiten, wer führen darf, finden die Partner zu anmutigen, harmonischen, fein aufeinander abgestimmten Schritten und Bewegungen.

## 1.2 Wie wird Ihnen dieses Buch helfen?

Dem Buch liegen umfangreiche Studien über glückliche und unglückliche Paare sowie unsere klinische Erfahrung und das Wissen zugrunde, das wir im Laufe vieler Jahre in der therapeutischen Arbeit mit hunderten von Paaren erworben haben. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Beziehung zu einem Erfolg zu machen. Drei

Schritte sind erforderlich: Erstens helfen wir Ihnen dabei, zu entdecken, wie Sie beide aufeinander reagieren, wenn Ihre wichtigen Beziehungsbedürfnisse nicht befriedigt werden; zweitens können Sie lernen, Ihre eigenen Gefühle und die Gefühle Ihrer Partnerin/Ihres Partners besser zu verstehen; und drittens möchten wir es Ihnen erleichtern, miteinander über Ihre Emotionen, Bedürfnisse, Hoffnungen und Sehnsüchte so zu sprechen, dass der Austausch Ihre Beziehung stärkt.

Deshalb soll Ihnen dieses Buch als stützender Rahmen für die *persönliche Reflexion* und für *intensive Gespräche mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin* dienen. Diese Reflexionen und Gespräche bahnen einen Weg, um alte Wunden zu heilen, Ihr Vertrauen zu stärken und eine Beziehung zu entwickeln, die sich womöglich ganz anders entfaltet und anfühlt als die Beziehung, die Ihnen in der Vergangenheit so schwer zu schaffen gemacht hat.

### **1.3 Wie sollten Sie dieses Buch benutzen? Was können Sie tun, um sich selbst und Ihrer Beziehung zu helfen?**

Wir haben unser Material nach einem einfachen wiederkehrenden Muster angeordnet: Lektüre, Reflexion und Gespräch. Unter ↗ <http://www.junfermann.de> sind die Arbeitsblätter (Reflexionen) aus den einzelnen Kapiteln noch einmal als Online-Material abrufbar, damit Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin jeweils ein eigenes Exemplar zur Hand haben. Wir empfehlen, das Buch in kleinen Abschnitten durchzuarbeiten und erst dann zum nächsten überzugehen, wenn Sie glauben, das Gelesene verdaut zu haben. Wir raten Ihnen auch, über jeden Abschnitt zunächst einmal in Ruhe nachzudenken (und sich vielleicht schriftliche Notizen zu machen), bevor Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber sprechen. Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie sich die Kapitel aber auch gegenseitig laut vorlesen und danach in Ruhe, jeder für sich, über die Aufgaben nachdenken. Anschließend können Sie einander ehrliche, auf genuiner Neugier beruhende Fragen stellen, auch wenn das Material in der Vergangenheit schon einmal zur Sprache gekommen ist. Die Reflexionszeit hilft Ihnen, nichts zu überstürzen. Sie öffnet einen inneren Raum, in dem Ihre Ideen Gestalt annehmen und Sie sich über Ihre Gefühle klarer werden können, bevor Sie miteinander sprechen.

Der Austausch über Gefühle, Enttäuschungen, Bedürfnisse, Hoffnungen, Sehnsüchte und andere wichtige Aspekte Ihrer Beziehung wird vermutlich mannigfaltige Emotionen in Ihnen wachrufen. Es gilt, diese Emotionen rücksichtsvoll und umsichtig zu behandeln. Wenn Sie beschlossen haben, dieses Buch gemeinsam durchzuarbeiten, müssen Sie sich klarmachen, dass in Ihnen beiden ein bestimmter Teil

damit beschäftigt ist, zu Ihrem Partner / Ihrer Partnerin auf eine zuvor unbekannte, neue Weise in Verbindung zu treten. Ausgehend von dieser Annahme empfehlen wir Ihnen Gesprächsleitlinien, die dem gemeinsamen Austausch über Ihre Gedanken als stützender Rahmen dienen sollen:

## 1.4 LOVE-Gespräche

Eine Liebesbeziehung setzt voraus, dass Sie sensibel und liebevoll miteinander kommunizieren. Weil Sie sich dazu im Augenblick womöglich überhaupt nicht in der Lage fühlen, haben wir eine Methode entwickelt, die wir als LOVE-Gespräche bezeichnen und die Sie sozusagen als Plattform nutzen können, um in Ihren gemeinsamen Gesprächen eine gewisse Sicherheit zu schaffen. Vielleicht notieren Sie die folgenden einfachen Worte auf einem Karteikärtchen. Sie helfen Ihnen, die Gespräche beim Durcharbeiten dieses Buches tatsächlich als LOVE-Gespräche zu führen.

Wenn wir miteinander kommunizieren, müssen wir:

Listen with an

Open heart and mind.

Validate and acknowledge each other.

Express our thoughts and feelings softly, simply and slowly.

Lauschen mit

Offenem Herzen und ohne Voreingenommenheit,

Validieren und anerkennen, was der Partner / die Partnerin sagt, und

Eigene Gedanken und Gefühle in einfachen, ruhigen Worten und mit sanfter Stimme äußern.

Schauen wir uns die Anleitung für das LOVE-Gespräch ein wenig genauer an:

**L-O-V-E: Lauschen.** Nicht zufällig beginnen LOVE-Gespräche mit dem Zuhören. Nur allzu häufig ergreifen wir selbst das Wort, um zu kritisieren, zu appellieren oder um Kontrolle auszuüben. So wichtig es ist, seine Gefühle und Sichtweisen in Worte zu fassen: Am Anfang effektiver Kommunikation steht die Bereitschaft, dem Gegenüber (Partner / Partnerin, Kind, Kollegen oder Fremden) zuzuhören. Wer zuhört, stimmt sich auf Worte ein, aber auch auf Gefühle. Er lauscht dem, was mit Worten gesagt wird oder durch Gesichtsausdruck und Körper-„Sprache“. Während Sie Ohren und Herz öffnen, um Ihrem Partner zuzuhören, blicken Sie ihm gleichzeitig aufmerksam ins Gesicht. Manche Leser werden schon jetzt innerlich aufstöhnen. Sie haben von frustrierten Partnern oder Partnerinnen so viele Botschaften erhalten, in

denen ihnen ihre Unfähigkeit vorgeworfen wurde, sich auf Gefühle einzustimmen. Diesen Lesern sagen wir: „Geben Sie nicht auf. Wir zeigen Ihnen einfache Schritte, die Ihnen zu erkennen helfen, dass Sie Ihre eigenen Gefühle und die Ihres Partners/Ihrer Partnerin wahrscheinlich besser verstehen, als Sie selbst glauben. Bitte lesen Sie weiter.“ Es mag verlockend sein, Ihren Partner zu unterbrechen, doch wir raten Ihnen, dem Impuls nicht nachzugeben. Zuzuhören, ohne den Anderen zu unterbrechen, ist ein Zeichen des Respekts und der Bereitschaft, seine Sichtweise zu verstehen.

**L-O-V-E: Offenheit.** Dem Anderen unvoreingenommen zuzuhören ist lediglich eine andere Form, zu sagen: „Ich versuche, dir so zuzuhören, als hätten wir uns gerade erst kennengelernt und als hätte ich noch gar keine Zeit gehabt, irgendwelche negativen Annahmen zu entwickeln.“ Es bedeutet, die Urteile und Vorannahmen, die sich im Gefolge von Beziehungsschwierigkeiten einstellen, nach Möglichkeit beiseitezuschieben. Es bedeutet, demütig und bescheiden zu erkennen, dass man womöglich etwas Neues erfährt, wenn man anders als gewohnt zuhört. Mit offenem Herzen zuzuhören bedeutet, die Worte des Anderen in sich aufzunehmen und in sich wirken zu lassen, sich von seinen Worten und seinem Erleben berühren zu lassen.

**L-O-V-E: Validieren.** Statt zu versuchen, auf die Botschaft Ihres Partners möglichst rasch zu antworten, sollten Sie sich Zeit lassen, um das, was Sie gehört haben, zu validieren, d. h., es als berechtigt anzuerkennen. Drücken Sie auf den Pausenknopf (oder noch besser: auf die Löschtaste), wenn Ihnen Selbstrechtfertigungen auf der Zunge liegen oder Sie Gefahr laufen, sich zu einer unüberlegten Reaktion hinreißen zu lassen. Versuchen Sie anzuerkennen, dass die Erlebensweise, die Ihr Partner gerade in Worte gefasst hat, vollauf legitim ist. Wenn Sie sein Erleben validieren, zeigen Sie ihm, dass Sie die Sichtweise respektieren, auch wenn Sie selbst anderer Meinung sind.

Wenn Sie partout nicht begreifen, was Ihr Partner Ihnen sagen möchte, seien Sie ehrlich, aber ohne ihn/sie zu brüskieren. Statt mit „Das ist ja lächerlich“ oder „Das weise ich weit von mir“ zu reagieren und dem Standpunkt Ihres Partners auf diese Weise seine Berechtigung abzuspochen, sollten Sie seine Position validieren und es folgendermaßen versuchen: „Ich würde gern verstehen, was du da sagst, aber im Moment finde ich es sehr verwirrend.“ Wenn Sie glauben, begriffen zu haben, was Ihr Partner meint, seine Ansicht aber nicht teilen können, seien Sie ehrlich. Dennoch gilt es, seinen Standpunkt zu validieren: „Es fällt mir schwer, dir zuzustimmen, aber ich sehe durchaus, dass du mir helfen möchtest, dein Erleben zu verstehen.“ Wenn das, was Ihr Partner sagt, Sie unglücklich macht oder verletzt, müssen Sie ihm nicht verhehlen, dass seine Worte Sie berühren. Sagen Sie zum Beispiel: „Wenn du mir sagst, was in dir vorgeht, fühle ich mich miserabel. Aber ich danke dir für deine Ehrlichkeit!“

**L-O-V-E: Eigene Gedanken und Gefühle äußern.** Ein typisches Merkmal befriedigender Beziehungen sind Gespräche über Gefühle, Hoffnungen, Träume und Enttäuschungen. Wenn einer der beiden bereit ist, über sein „inneres“ Leben zu sprechen, und der Andere bereit ist, respektvoll und validierend zuzuhören, vertieft sich die emotionale Bindung zwischen diesen beiden Menschen. Deshalb ist es wichtig, sich dem Anderen zu öffnen; es signalisiert ihm: „Ich vertraue dir so sehr, dass ich dir etwas sehr Persönliches sagen möchte. Du bist mir so wichtig, dass ich dich daran teilhaben lassen möchte.“ Manchmal kann einem die Vorstellung, offen zu sprechen, Angst machen. Und wenn Partner zu Gewalt neigen oder keinen Respekt voneinander haben, ist es oft ratsam, bestimmte Dinge für sich zu behalten. Geheimnisse deckt man am besten erst dann auf, wenn der Partner sein Interesse, seine Offenheit und seine Gesprächsbereitschaft klar signalisiert. Unter Umständen ist es ratsam, zunächst vorzufühlen, zum Beispiel mit einer Frage: „Wärest du bereit, mir zuzuhören, wenn ich dir erkläre, was mir seit unserem letzten Streit durch den Kopf geht?“ Oder: „Ich habe schon eine ganze Weile den Wunsch, mit dir zu sprechen, weil ich mir wegen ... Sorgen mache. Ist es dir recht, wenn ich dir jetzt sage, was mich umtreibt?“

Wir haben gesehen, dass Sie als Zuhörer / ZuhörerIn mit dem, was Sie hören, keineswegs einverstanden sein müssen. Ebenso wenig kann derjenige, der ein Geheimnis offenlegen oder ein sehr schwieriges Thema ansprechen möchte, verlangen, dass der Andere auf der Stelle bereit ist, ihm zuzuhören. Vor allem wenn Sie zahlreiche Verpflichtungen haben (sich um ein weinendes Kleinkind kümmern müssen oder auf den Rückruf eines Geschäftspartners warten), ist es hilfreich, einen Gesprächstermin zu vereinbaren, der beiden passt. Als vor etlichen Jahren hunderte glücklicher Paare in Brisbane, Australien, gebeten wurden, zu berichten, wie sie Kränkungen und Verletzungen in ihrer Beziehung überwunden hatten, antworteten mehr als 60 Prozent der Befragten spontan, dass die Wahl des richtigen Gesprächszeitpunkts von entscheidender Bedeutung gewesen sei. In manchen Fällen hieß dies, zunächst einmal abzuwarten („Unsere Beziehung ist zu wichtig, um die Sache zu überstürzen“). Mitunter aber hatte das gemeinsame Gespräch oberste Priorität („Lass uns die Sache klären, bevor wir schlafen gehen“).<sup>9</sup>

Vereinbaren Sie gemeinsam einen Zeitpunkt, um die Reflexionen, zu denen dieses Buch Sie anregt, in Ruhe mit Ihrem Partner zu besprechen. Manche Paare ziehen es vor, einen festen wöchentlichen „Termin“ festzulegen. Dadurch werden Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin daran erinnert, dass Ihre Beziehung wichtig ist und Sie die Qualität Ihres Zusammenlebens verbessern wollen.

Wenn Sie Ihrem Partner etwas offenbaren, worüber Sie zuvor nie gesprochen haben, ist es hilfreich, Worte zu wählen, die ihn nicht vollständig entmutigen, indem sie ihm womöglich das Gefühl vermitteln, für Sie nicht länger wichtig zu sein. Deshalb empfehlen wir Ihnen, keinesfalls einen scharfen Ton anzuschlagen, sondern wann immer möglich mit *sanfter* Stimme zu sprechen. Bemühen Sie sich, nicht zu fluchen, keine Schimpfworte zu benutzen und nicht beleidigend zu werden. Solche negativen Kommunikationsformen sind nicht dazu angetan, Barrieren abzubauen, im Gegenteil. Dieses Buch wird Ihnen helfen, neue und bessere Interaktionsweisen für sich zu entdecken.

Wählen Sie *einfache* Worte; konzentrieren Sie sich auf das, was Sie empfinden und vermitteln möchten. Versuchen Sie nicht, Ihren Partner/Ihre Partnerin mit einer Unzahl abstrakter Ideen oder einer Analyse seines/ihres Charakters zu verwirren. *Lassen Sie sich Zeit*, um sich klar auszudrücken. So erleichtern Sie es Ihrem Partner, die wichtigen Überlegungen, die Sie ihm mitteilen möchten, zu verstehen. Sprechen Sie langsam und mit sanfter Stimme und formulieren Sie einfache Sätze.<sup>10</sup> Dies gibt Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Chance, Ihnen zuzuhören, ohne augenblicklich defensiv zu reagieren. Wenn es Ihnen schwerfällt, leise, langsam und mit einfachen Worten zu sprechen, sind Ihre eigenen Gefühle möglicherweise allzu intensiv. Machen Sie eine Pause. Atmen Sie mehrmals tief durch. Stellen Sie sich vor, dass der Stress mit jedem Ausatmen aus Ihrem Körper herausfließt. Sprechen Sie innerlich zu sich selbst: „Ich schalte einen Gang zurück. Ich muss nichts überstürzen. Ich atme tief durch. Ich spreche über meine eigenen Gefühle, nicht über die Fehler meines Partners/meiner Partnerin.“

### **Reflexion 1.1: Sind Sie bereit, ein LOVE-Gespräch zu führen?**

Leiten Sie Ihr erstes LOVE-Gespräch mit etwas Positivem ein. Erinnern Sie sich an die letzte schöne Situation oder gute Interaktion mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, in der Sie sich einander nahe fühlten, entspannt waren und sich an einer gemeinsamen Aktivität erfreuten. Oder erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas aufgefallen ist, das Sie besonders schätzen. Beschreiben Sie die Situation oder die Eigenschaft und die guten Gefühle, die sie in Ihnen geweckt hat. Wechseln Sie sich bei dieser Übung ab.

Beschreibung des guten Moments:

---

---

---

Beschreibung der guten Gefühle, die Sie empfunden haben:

---

---

---

Besprechen Sie miteinander, wie Sie diesen Austausch erlebt haben: Was haben Sie empfunden, als Sie Ihre gemeinsamen guten Momente und Gefühle beschrieben haben? Welche Gefühle empfinden Sie jetzt, in diesem Augenblick, gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (größere Nähe oder Warmherzigkeit, Bestürzung, Vorsicht, Freude, Ruhe, Entspannung)?

---

---

---

Wenn Sie bei dieser Übung ins Stocken geraten oder sich nicht länger konzentrieren können, beenden Sie das Gespräch. Gratulieren Sie sich selbst und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu dem Versuch und erkennen Sie an, dass diese einzigartige Form des Austausches ihre Zeit braucht, um sich einzuspielen. Denken Sie an das Sprichwort: „Rom wurde nicht an einem einzigen Tag erbaut.“ Wahrscheinlich brauchen Sie Zeit und auch ein wenig Überwindung, um intensiv mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu sprechen, vor allem, wenn die Themen zunehmend schwierig werden. Machen Sie sich gegenseitig Mut, indem Sie vereinbaren, sich schon bald zu einem neuen Versuch zusammzusetzen. Besprechen Sie mit Ihrer EFT-Therapeutin, wie das Gespräch abgelaufen ist, damit sie Ihnen helfen kann, es zu verstehen. Häufig sind es die kleinen Schritte, die uns am weitesten voranbringen. In den folgenden Kapiteln dieses Buches erfahren Sie mehr darüber, wie Sie über Ihre Gefühle, Sorgen und Befürchtungen so sprechen können, dass Ihre Beziehung und Ihre Bindung gestärkt werden.

## 1.5 Die Grenzen dieses Buches

Wenn es in Ihrer Beziehung zu körperlicher und/oder sexueller Gewalt kommt, empfehlen wir Ihnen dringend, sich professionelle Hilfe zu suchen (sofern Sie es noch nicht getan haben), um diese gefährlichen Anteile Ihrer Beziehung unter Kontrolle zu bringen. Gleiches gilt für exzessive verbale Beleidigungen, massive Feindseligkeit und Verachtung. Auch wenn Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin ein Suchtproblem oder ernste gesundheitliche Schwierigkeiten haben – zum Beispiel unter einer

schweren Depression, einer traumatischen Belastungsstörung oder einer psychotischen Erkrankung leiden –, empfehlen wir Ihnen, sich in professionelle Behandlung zu begeben. Die Therapie wird es Ihnen auch ermöglichen, sich hinreichend zu stabilisieren, um an Ihrer Beziehung arbeiten zu können. Diese und andere Probleme können eine Paarbeziehung genauso belasten, wie eine dauerhaft gestörte Beziehung die genannten Probleme verschlimmern kann. Hilfe ist verfügbar, und Veränderung ist möglich. Um Psychotherapeuten in Ihrer Region zu finden, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse oder rufen Sie die Webseiten der Psychotherapeutenverbände auf.

Wenn Ihre Bemühungen, die in diesem Buch beschriebenen Übungen durchzuführen, immer wieder scheitern (weil Ihre Beziehungskonflikte eskalieren, Sie oder Ihr Partner laut werden, sich in endlose, unergiebiges Diskussionen verstricken und sich in Ihren Gesprächen immer weiter voneinander entfernen), empfehlen wir Ihnen professionelle Hilfe. Unter ↗ <http://www.eft-paartherapie.de> finden Sie Therapeuten, die EFT für Paare praktizieren.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch und leitet Sie und Ihren Partner/Ihre Partnerin Schritt für Schritt an, über Ihre Beziehung nachzudenken und Ihre Sorgen, Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte miteinander zu besprechen. Es ist als Hilfe für Paare gedacht, die ihre Beziehung verbessern wollen, sowie für Paare, die schon mit einem EFT-Therapeuten arbeiten und ihre Bindung intensivieren oder neu aufbauen wollen. Professor Sue Johnson hat diese Arbeit in ihren aktuellen Büchern, zum Beispiel in dem Titel *Halt mich fest*, manualisiert.<sup>11</sup> Sie können dieses Buch begleitend zu Ihrer Therapie benutzen. Es hilft Ihnen, die Fortschritte, die Sie in der Therapie machen, in die Außenwelt zu übertragen und Ihre therapeutische Reise zu dokumentieren, um sich künftig daran erinnern zu können.

Wir möchten Ihnen mit diesem Buch eine Chance geben, die Musik Ihres Beziehungsstanzes zu verändern. Wenn Sie sich bislang auf der Tanzfläche Ihrer Beziehung einsam, wütend, traurig oder verängstigt gefühlt haben, möchten wir Ihnen helfen, eine neue Perspektive zu entdecken, indem Sie einige Schritte zurücktreten, das Tempo verlangsamen und zuschauen, was passiert. Wenn Sie beide bereit sind, sich auf etwas Neues einzulassen, können Sie lernen, eine andere Musik zu spielen und einen neuen Tanz zu erfinden.

## 2. Was ist mit uns passiert? Drei typische problematische Interaktionsmuster

Die meisten Paare fühlen sich in den Anfängen ihrer Beziehung zueinander hingezogen und erleben Verständnis und Nähe. Wenn Sie an die Frühstadien Ihrer Beziehung zurückdenken und sich daran erinnern, was Sie aneinander attraktiv fanden und wie Sie zusammenkamen, fällt es Ihnen vielleicht schwer zu begreifen, wie es geschehen konnte, dass Sie nun in diesem Buch nach Hilfe suchen. Alle Paare erleben eine ganze Bandbreite an Emotionen, gute und weniger gute, und alle durchlaufen mal glückliche, mal schwierige Zeiten. Manche Paare können mit schwierigen Momenten und Missverständnissen gut umgehen; sie lassen sich nicht unterkriegen, sondern bewältigen ihre Schwierigkeiten relativ mühelos. Andere Paare verstricken sich in Missverständnisse, die dann in gewaltigen Auseinandersetzungen eskalieren und ihr Nähe- und Sicherheitsgefühl in der Beziehung, aber auch den wechselseitigen Respekt gravierend beeinträchtigen. Problematisch aber wird es erst, wenn diese negativen Interaktionen sich als regelmäßiges Muster verfestigen und Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin aus Ihrer jeweiligen Position nicht mehr herausfinden. Sich jahrelang in ähnlichen Missverständnissen und Streitigkeiten zu verfangen, ohne sie lösen zu können, ist Ihrer Bindung nicht zuträglich. Es ist verwirrend, enttäuschend und entmutigend.

Andere Paare haben nicht das Gefühl, sich auseinandergeliebt zu haben, möchten ihre Bindung aber stärken und vertiefen. Dieses Kapitel wird Ihnen helfen, Ihre Beziehung in neuem Licht zu sehen, ganz gleich, auf welchem Weg Sie an diesen Punkt gelangt sind. Wir beschreiben Beziehungsdynamiken<sup>12</sup>, die wir in unseren Behandlungszimmern häufig beobachten, und bitten Sie, über die Muster Ihrer eigenen Beziehung nachzudenken.

Fällt Ihnen auf, dass Ihre Gespräche immer gleich ablaufen, wenn Sie mit Ihrem Partner in Konflikt geraten oder Ihre Interaktionen schwierig werden? Falls es sich so verhält, geht es Ihnen wie vielen anderen Paaren, deren Auseinandersetzungen oder schwierige Gespräche dem stets gleichen Muster folgen – ganz egal, ob der Streit sich um die Hausarbeit dreht, um finanzielle Dinge oder anstehende Entscheidungen. Auch wenn Ihnen nicht klar ist, wodurch dieses Muster aktiviert wird, spüren Sie vermutlich, dass solche Gespräche emotional hoch aufgeladen sind. Der Gesprächsverlauf und die Kettenreaktionen, die er in Gang setzt, sind wichtiger als das eigentliche Gesprächsthema. Wir helfen Ihnen, herauszufinden, wie sich Ihre schwierigen

Gespräche entwickeln und weshalb sie sich dermaßen aufgeladen anfühlen. Wahrscheinlich können Sie nicht anders, als in solchen Momenten so zu reagieren, wie Sie es tun, aber die Distanz zwischen Ihnen wird dadurch immer größer. Sie wissen, wie frustrierend es sein kann, wenn Ihre Interaktionen in eine Negativspirale geraten und Sie sich immer weiter voneinander entfernen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Schritte lenken, die Sie beide in unterschiedlichen Situationen in Ihren Gesprächen machen, wird Ihnen vermutlich ein Muster auffallen.

Wenn Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin schwierige Konflikte oder Interaktionen verändern möchten, besteht der erste Schritt darin, das Muster der Abwärtsspirale kennenzulernen. Beziehungsexperten haben schon vor langer Zeit drei verschiedene Muster oder „Tänze“ beschrieben, die für problematische Beziehungen typisch sind.<sup>13</sup> Wir bezeichnen sie folgendermaßen: Protest-Rückzug, um zusammenzubleiben, laut werden, um Gehör zu finden, und Konfliktvermeidung um jeden Preis. Vermutlich ist Ihnen bewusst, dass diese negativen Interaktionen von den unterschiedlichsten Auslösern in Gang gesetzt werden können – von Bagatellen wie schlechter Laune genauso wie von gravierenden Problemen, zum Beispiel grundsätzlichen Zweifeln an der Beziehung. Der häufigste „Tanz“, den Patricia und William im folgenden Abschnitt illustrieren, ist das Protest-Rückzug-Muster. Achten Sie bei der Lektüre der Beschreibungen dieser drei unterschiedlichen Muster darauf, welches auf Ihre Beziehung am ehesten zutrifft. Achten Sie auch darauf, mit welchem der beschriebenen Partner Sie sich am stärksten identifizieren. *(Unsere Schilderungen der drei Paare beruhen auf unserer klinischen Erfahrung. Sie illustrieren häufige Konflikt- und Interaktionsmuster von Paaren, die sich wegen ihrer Probleme in Therapie begeben. Die beschriebenen Personen sind fiktiv. Alle Angaben wurden anonymisiert.)*

## 2.1 Protest-Rückzug, um zusammenzubleiben

### Patricia und William

Patricia, Modedesignerin, und William, Geschichtslehrer an einer Highschool, hatten unlängst ihr erstes gemeinsames Haus gekauft und freuten sich darauf, es einzurichten – eine aufregende Sache, die ihre Beziehung weiter intensivieren würde! Als sie im dritten Möbelgeschäft vergeblich nach einem Sofa fürs Wohnzimmer suchten, wurde ihnen klar, dass sie ganz unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche hatten. Sie konnten sich nicht auf eine Farbe einigen. William hatte sich in ein dick gepolstertes Sofa mit gemustertem Bezug verguckt, während Patricia ein braunes Ledersofa mit klaren Linien favorisierte. Sie fanden keine Lösung und fühlten sich erschöpft und entmutigt. Patricia begann, auf William einzureden, um ihn davon zu überzeugen, dass das braune Ledersofa im aktuellen Trend lag. William schaltete