

Rezension*

Gerhard Stumm

Marielle Sutter und Leslie Greenberg: Praxis der Emotionsfokussierten Therapie. Ein transdiagnostischer Leitfaden.

Reinhardt, 2021, 235 Seiten. ISBN: 978-3-497-03018-7. EUR (D) 30,73 / EUR (A) 30,80 / CHF 45,90.

Emotionsfokussierte Therapie (EFT), vormals „Process Experiential Therapy“, hat sich seit den 1980er Jahren zu einer elaborierten experienziellen Methode entwickelt, die auf eine differenzierte Theoriebildung, eine umfangreiche Forschungspraxis, eine zunehmende internationale Verbreitung (insbesondere in Kanada, Belgien, Dänemark, Irland, aber auch in Deutschland und der Schweiz) und Institutionalisierung (Kongresse, Gründung einer Internationalen Gesellschaft sowie einer Reihe von nationalen Gesellschaften) und auf einen reichhaltigen Fundus an Publikationen zurückgreifen kann. Für die deutschsprachige Leser*innenschaft wurden wesentliche Bücher zur EFT übersetzt (u. a. Greenberg, 2011). Zuletzt kam als deutschsprachige Originalarbeit neben Bischoff (2013) bzw. Ausra, Greenberg & Herrmann (2017) das hier besprochene Buch hinzu, das in einer Zusammenarbeit des Begründers der Methode und der Leiterin des Schweizerischen Instituts für Emotionsfokussierte Therapie (Marielle Sutter) entstand.

Wie der Untertitel des Buches nahelegt, greift es eine aktuelle Entwicklung auf, die einleitend erörtert wird. Angemerkt sei, dass sich die Praxis der EFT – analog zur Verhaltenstherapie (VT) – in einer dritten Welle an einer transdiagnostischen Konzeption orientiert. Wurde in einer ersten Welle von der Entstehung bis in etwa zur Jahrtausendwende eher störungsübergreifend (generisch 1. Generation) vorgegangen, so war die zweite Welle bis vor einigen Jahren von störungsspezifischen Ansätzen (z. B. EFT für Depressionen) gekennzeichnet. Massive Kritik an den gängigen diagnostischen Klassifikationssystemen (DSM, ICD) – z. B. nur 60 % Übereinstimmung unter verschiedenen Diagnosestellern und hohe Komorbiditätsraten – sowie die gemeinsame Ätiologie von vielen Störungsformen und die Bedeutung genetischer und Umwelt-Faktoren haben aber sowohl in der VT als auch in der EFT eine dritte Welle ausgelöst. Diese ist geprägt von einer generischen Ausrichtung zweiter

Generation. Damit wird nicht intendiert, zu den klassischen humanistischen und psychodynamischen Interventionsmodellen zurückzukehren, sondern psychische Störungen modular zu Clustern zusammenzufassen, die sich jeweils durch typische Probleme in der Emotionsverarbeitung charakterisieren lassen (vgl. dazu Timulak & Keogh, 2021). Die Evidenz für ein übergreifendes Vorgehen läuft letztlich auf ein Abrücken von Störungsmanualen und eine stärkere Betonung der Beziehungsgestaltung als „common factor“ hinaus. Diese Aufwertung der therapeutischen Beziehung als eines erwiesenen Wirkfaktors wird in Ansätzen auch im vorliegenden Buch sichtbar.

Zunächst werden ähnlich wie bei Greenberg (2011) in kompakter Form die Kernpositionen und theoretischen Grundlagen von EFT, vor allem Emotionstheorien und Bezüge zur affektiven Neurowissenschaft, dargelegt – mit vielen Literaturverweisen, u. a. auf empirische Arbeiten. Kurz werden auch das zugrunde liegende erkenntnistheoretische Konzept des dialektischen Konstruktivismus, die narrative Perspektive und Eckpfeiler des Beziehungsverständnisses wie Präsenz und Empathie erläutert.

Herausgestrichen wird die überragende Bedeutung von Emotionen wie Angst, Trauer oder Scham und von darauf basierenden emotionalen Schemata. Nach Greenberg sind Emotionen die elementaren existenziellen Gegebenheiten, dies im Gegensatz zu Rogers und Gendlin, für die das unmittelbare Erleben Ausgangspunkt war. Unterschieden werden

- *primäre adaptive Emotionen*, die im Sinne einer biologischen Kompass-Funktion zur Orientierung für die Person fungieren (z. B. Angst bei Gefahr, Trauer bei Verlusten, Scham bei Herabsetzung, Wut bei Kränkungen),
- *und maladaptive Emotionen* wie
 - *maladaptive primäre Emotionen* (bei unangemessener, nicht mehr situationsadäquater Verselbstständigung von primären Emotionen),
 - *sekundär reaktive Emotionen* (diese ersetzen entweder eine primäre Reaktion, also z. B. Wut statt Trauer, oder sie folgen als Bewertungsgefühl, also z. B. Selbstverachtung,

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3).

als Folge einer internalisierten Kritik oder Scham wegen eigener Angst) und schließlich

- *instrumentelle Emotionen* (die interpersonell eingesetzt oft einen manipulativen Charakter haben).

Im ausführlichen Praxisteil wird auf die Umsetzung der personenzentrierten Basis, vor allem des empathischen Modus, und auf Focusing Bezug genommen. Den Schwerpunkt bildet freilich die spezifische Methodik der EFT: Zwei-Stühle-Arbeit bei inneren Konflikten, Arbeit mit dem leeren Stuhl bei unabgeschlossenen emotionalen Prozessen, beides der Gestalttherapie entlehnt, Selbstunterbrechung bei überregulierten Emotionen sowie der Selbsttröstungs- und Selbstberuhigungsdialog bei intensivem emotionalem Schmerz. Das abschließende Kapitel, mit dem der Textteil – für meinen Geschmack abrupt – endet, ist „schwierigen Momenten“ im psychotherapeutischen Prozess gewidmet. Das 11 Seiten umfassende Literaturverzeichnis zeugt von einer breiten und vertieften Quellenlage, wobei nur wenige personenzentrierte Autor*innen einbezogen sind. Ergänzt wird die Schrift von 9 Online-Arbeitsblättern.

Sehr prägnant herausgearbeitet wird durchgehend die emotionale Aktivierung von Klient*innen als Schlüssel therapeutischer Wirksamkeit. Dies stellt eine Programmatik dar, die in der Bezeichnung der Methode und in der konkreten Arbeitsweise zum Ausdruck kommt – experienziell und emotionsfokussiert. Als Leitmotive dienen Formulierungen wie „you have to feel it in order to heal it“, „man kann einen Ort erst verlassen, wenn man dort angekommen ist“, „the only way out is through“. Dies und der damit verknüpfte Fokus auf den „Kernschmerz“ sind im Buch mehrfach und eindringlich erwähnt. Die daraus resultierende Redundanz hat eine geradezu didaktische Komponente. Was auf versierte Leser*innen repetitiv wirken mag, entfaltet für weniger mit dem Verfahren vertraute Personen eine einprägsame Note.

Die Stärke des Buches besteht meines Erachtens in der systematischen Abhandlung der Arbeitsweise von EFT. So werden die eingebrachten Prozessvorschläge („tasks“) wie Focusing,

Arbeit mit zwei Stühlen bei inneren Konflikten oder Selbstunterbrechung, Arbeit mit dem leeren Stuhl, Selbsttröstung und -beruhigung oder Blockintervention jeweils Schritt für Schritt skizziert und in Form von kompilierten Abbildungen, Tabellen und Fallvignetten ausführlich illustriert. Umrahmt wird dies von Indikationsüberlegungen („marker“) und der Erörterung von Schwierigkeiten, die sich dabei ergeben können, bzw. Abwandlungen der Intervention.

Dies wird ergänzt durch Erläuterungen zur Zielsetzung von EFT, die darin besteht, maladaptive Emotionen durch primäre adaptive zu ersetzen (transformieren), sich innerlich abgelehntes Erleben im Sinne von Autorenschaft wieder anzueignen und die Emotionsregulierung zu fördern, d. h. einem zu wenig an Emotionen (Überregulierung) oder einem zu viel (Unterregulierung) entgegenzuwirken.

Mein Fazit ist, dass das Buch für EFT-Praktiker*innen eine reichhaltige Quelle ist, die als Leitfaden für eine durchstrukturierte Methodik (einschließlich Psychoedukation und Hausaufgaben) dienen kann, was eine aktuelle EFT-Tradition darstellt. Für Personenzentrierte Psychotherapeut*innen ist die explizite Prozesssteuerung mit ihrem Emotionsfokus, den doch recht schablonenhaften Schrittabfolgen und daraus abgeleiteten Handlungsentwürfen wohl ungewöhnlich. Sie ist m. E. auch nur begrenzt kompatibel mit einer dialogischen Haltung, die sich an der Gesamtheit und Einzigartigkeit von Psychotherapeut*in und Klient*in orientiert – personenzentriert vs. emotionszentriert.

Literatur

- Auszra, L. Greenberg, L. S. & Herrmann, I. (2017). *Emotionsfokussierte Therapie. Ein Praxismanual*. Hogrefe.
- Bischkopf, J. (2013). *Emotionsfokussierte Therapie. Grundlagen, Praxis, Wirksamkeit*. Hogrefe.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotionsfokussierte Therapie*. Reinhardt.
- Timulak, L. & Keogh, D. (2021). *Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy. A Clinical Guide for Transforming Emotional Pain*. American Psychological Association.