



Jeannette Bischkopf

# Emotionsfokussierte Therapie

Grundlagen, Praxis, Wirksamkeit



HOGREFE



## Emotionsfokussierte Therapie



# Emotionsfokussierte Therapie

Grundlagen, Praxis, Wirksamkeit

von

Jeannette Bischof

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN  
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

*Prof. Dr. Jeannette Bischkopf.* 1991-1998 Studium der Psychologie und Anglistik in Leipzig, Glasgow (U.K.) und Berlin. 1998-2002 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Klinik für Psychiatrie der Universität Leipzig. 2002 Promotion. Seit 2003 kontinuierliche psychotherapeutische Weiterbildung in Emotionsfokussierter Therapie in Toronto, Kanada bei Prof. Dr. Leslie Greenberg. 2002-2013 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Assistentin am Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Freien Universität Berlin. Dozentin an verschiedenen psychotherapeutischen Aus-, Fort- und Weiterbildungseinrichtungen. 2013 Habilitation. Seit 2013 Professorin am Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit an der Fachhochschule Kiel.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston  
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: Gisela Dauster, Rheinbach  
Satz: Meike Cichos, Göttingen  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2209-1

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	7
<b>2 Grundlagen der Emotionsfokussierten Therapie</b> .....	10
2.1 Entwicklung der Emotionsfokussierten Therapie .....	10
2.2 Bezeichnungen des Ansatzes .....	18
2.3 Störungs- und Veränderungstheorie .....	20
2.3.1 Die (neo)humanistische Orientierung .....	20
2.3.2 Prozessorientierung und die dialektisch-konstruktivistische Theorie des Selbst .....	24
2.3.3 Emotionsfokussierung und die aus der Praxis entwickelte Emotionstheorie .....	27
2.3.4 Das Emotionale Kernschema .....	36
2.4 Zusammenfassung .....	40
<b>3 Praxis der Emotionsfokussierten Therapie</b> .....	42
3.1 Die Therapeut-Klient-Beziehung in der Emotionsfokussierten Therapie ..	42
3.1.1 Beziehungsprinzipien und Beziehungsgestaltung .....	44
3.1.2 Das Konzept des Emotion-Coaching .....	51
3.2 Allgemeine Strategien des therapeutischen Umgangs mit Emotionen ...	61
3.2.1 Emotionen fokussieren und wahrnehmen .....	63
3.2.2 Überkontrollierte und unterkontrollierte emotionale Prozesse regulieren .....	69
3.2.3 Den emotionalen Ausdruck fördern .....	76
3.2.4 Emotionen verändern .....	83
3.2.5 Emotionen symbolisieren und reflektieren .....	87
3.2.6 Korrigierende emotionale Erfahrungen zulassen .....	91
3.3 Spezifische Strategien des therapeutischen Umgangs mit Emotionen ...	93
3.3.1 Marker, Aufgaben und Interventionen .....	94
3.3.2 Die Zwei-Stuhl-Technik und ihre markergeleitete Anwendung ...	104
3.3.3 Empathische Äußerungen .....	115
3.4 Indikation und Kontraindikation der Emotionsfokussierten Therapie ...	124
3.5 Emotionsfokussierte Fallkonzeption .....	128
3.6 Zusammenfassung .....	131
<b>4 Wirksamkeit der Emotionsfokussierten Therapie</b> .....	133
4.1 Effektivität und Evidenzbasierte Psychotherapie .....	134
4.1.1 Evidenzbasierte Psychotherapie .....	134
4.1.2 Empirischer Status der Emotionsfokussierten Therapie .....	135
4.2 Prozessmerkmale und Therapieergebnis: Prozess-Outcome-Forschung. .	139

4.2.1	Zentrale Untersuchungseinheiten . . . . .	140
4.2.2	Das Event-Paradigma . . . . .	142
4.2.3	Emotionale Prozesse erfassen . . . . .	142
4.3	Die Sicht der Klienten . . . . .	143
4.3.1	Der therapeutische Veränderungsprozess aus Klientensicht . . . . .	144
4.3.2	Hilfreiche Faktoren und Interventionen aus Klientensicht . . . . .	146
4.4	Zusammenfassung . . . . .	147
<b>5</b>	<b>Ausblick</b> . . . . .	<b>149</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>165</b>
	<b>Sachregister</b> . . . . .	<b>184</b>



# 1 Einleitung

Auf einer U-Bahn-Fahrt erzählte ich einer befreundeten Psychotherapeutin, dass ich zur Emotionsfokussierten Therapie arbeite. Sie rief aus: „Emotion-Focused? Which therapy isn't?“ Welche Therapie setzt nicht am Erleben des Klienten an, an den belastenden oder störenden oder fehlenden Gefühlen, die Menschen Hilfe suchen lassen? Wie unterscheidet sich die Emotionsfokussierte Therapie von anderen Herangehensweisen und wie wird das Vorgehen in diesem Ansatz begründet? Das sind die Leitfragen, denen in diesem Buch systematisch nachgegangen wird. Es bietet eine Einführung in die zentralen Konzepte und Strategien der Emotionsfokussierten Therapie und gibt einen Überblick über die wichtigsten Wirksamkeitsnachweise.

Meine erste Begegnung mit Leslie Greenberg, der häufig als der Begründer der Emotionsfokussierten Therapie angesehen wird<sup>1</sup>, hatte ich Ende 2002. Ich sah ein Video der APA, das mir eine befreundete Gestalttherapeutin geliehen hatte. Ein Klient wird von einem Schauspieler gespielt, er wirkt sehr kontrolliert und wechselt in rascher Folge die Stühle im Stuhl-Dialog. Zu Beginn gibt Greenberg eine kurze Einführung über die Rolle von Emotionen in der Psychotherapie, die er zum Teil abliest. Es ist aus heutiger Sicht sicherlich eine der schlechtesten verfügbaren Quellen, hatte aber damals einen bleibenden Eindruck auf mich gemacht, vor allem die Geschwindigkeit, mit der die Prozesse abliefen.

Dieser Eindruck verstärkte sich, als ich den Artikel mit dem programmatischen Titel „Ideal Psychotherapy Research“ (Greenberg, 1999) las. Hier waren es die Beispielinterventionen, die in Transkriptionsausschnitten der tatsächlichen Therapiesitzungen gegeben waren und die Aussicht, Veränderungsprozessen in der Therapie so nah zu kommen und sie mit der entsprechenden Methode verstehen und analysieren zu können, die in mir den Wunsch weckten, das Verfahren unbedingt zu erlernen. Ich hatte bereits Grundlagen der Klientenzentrierten Therapie gelernt, einen Focusing-Workshop bei Eugene Gendlin besucht und war im Kathathymen Bilderleben ausgebildet. Ich hatte eigene mehrjährige tanzpädagogische Erfahrung und Erfahrung mit Psychodrama und dem darstellenden Spiel. Der Ausdruck und die Symbolisierung von Erfahrung z. B. in Literatur und Kunst hatten mich immer fasziniert. Die Emotionsfokussierte Therapie schien nun all das in sich zu vereinen und darüber hinaus einer wissenschaftlichen klaren Logik zu folgen. Sie gilt heute als wissenschaftlich fundiertes Psychotherapieverfahren (APA) und integriert Erkenntnisse der neurowissenschaftlichen Emotionsforschung sowie der empirischen Psychotherapieforschung. Die Emotionsfokussierte Therapie wurde seit Mitte der 1980er Jahre vor allem in Kanada entwickelt.

Leslie Greenberg kam 2003 nach Deutschland zu einer Tagung in Würzburg, die Gestalttherapeuten in Dialog mit dem neuen Ansatz brachte (Gegenfurtner & Fresser-Kuby, 2006). Hier entstand mein Interesse daran, zu verstehen, wo Unterschiede und

---

<sup>1</sup> Das Manual zur Therapie wurde von Greenberg, Rice und Elliott (1993) erstellt.

Gemeinsamkeiten verschiedener Psychotherapieverfahren liegen. Am Rande dieser Tagung luden wir – der Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie der Freien Universität Berlin unter Leitung von Anna Auckenthaler – Leslie Greenberg zu einem Vortrag nach Berlin ein, den ich organisierte. Kurz darauf meldete ich mich zum Intensivtraining in Emotionsfokussierter Therapie in Toronto, Kanada an, verbrachte 2005 einen Arbeitsaufenthalt an der York University bei Leslie Greenberg und wurde für ein Jahr 2006/2007 als Gastwissenschaftlerin eingeladen an die dortige Psychotherapy Research Clinic. Vor Ort arbeitete ich mit Lynne Angus, David Rennie, Antonio Pascual-Leone, Jennifer Ellison, Alberta Pos, Joanne Dolhanty, Imke Herrmann, Lars Ausra u. a., die den Ansatz prägen und weiterentwickeln, nahm an Supervisionsgruppen und Therapeutentrainings teil. Schließlich entstanden gemeinsame Projekte und Veröffentlichungen.

Meine Aufenthalte in Kanada wurden von Jahr zu Jahr länger, so dass ich bei der Einreise gefragt wurde, wann ich denn endlich ganz bleiben würde. Mein Hauptinteresse lag zu Beginn darin, die Veränderung von Emotionen bei Depression besser zu verstehen. Meine vorherigen Arbeiten zu dem Thema hatten mir gezeigt, dass es v. a. in den Familien tabuisierte Gefühle dem depressiven Familienmitglied gegenüber gab (Bischkopf, 2010). Eine solche tabuisierte Emotion z. B. ist Wut. Ich hatte jedoch die enorme Kraft dieser Emotion für politische Veränderung erlebt in den weitestgehend friedlichen Revolutionen in Osteuropa (vgl. Ash, 2010) und interessierte mich aus dieser Perspektive für die positiven Veränderungsaspekte, die durch den Zugang zu Wut möglich werden.

Hierbei ergaben sich eine Reihe von forschungspraktischen Fragen: Wie können unterdrückte Prozesse (unterdrückte Wut bei Depression) abgebildet werden? Wie lösen sie sich auf? Welche Rolle spielen diese Prozesse für die Entstehung und die Therapie von Depression? Da meine klinische Erfahrung sich damals auf meine Tätigkeit als Psychologin auf der Aufnahmestation einer psychiatrischen Klinik und im Suchtbereich beschränkte, schlug ich vor, zunächst Therapeuten zu befragen, was sie von dem Ganzen hielten und welche Erfahrungen sie in ihren Depressionsbehandlungen machten (Geiger & Bischkopf, 2007). Anschließend wollten wir verstehen, wie Therapeuten in der Ausbildung den Umgang mit Emotionen lernten und welche Impulse man für die Psychotherapieausbildung und die Supervision daraus ableiten könnte (Theissen, 2009; Bischkopf & Elliott, 2012). Damit war der Fokus auf die Therapeutin<sup>2</sup>, ihre Ausbildung und Entwicklung statt auf die Klientin gesetzt.

In das Buch gehen Einflüsse und meine Erfahrungen mit dem Ansatz aus zehn Jahren ein. Das Buch soll eine leicht verständliche Einführung in das Thema sein und dennoch die zentralen Aspekte umfassend vermitteln. Nach und nach wird momentan die Originalliteratur ins Deutsche übersetzt und damit einem breiteren Publikum leichter zugänglich. Dieses Buch soll zugleich als Wegweiser wirken und helfen, sich in der vorliegenden Literatur und den in anderen Veröffentlichungen zum Teil unterschiedlich übersetzten Fachtermini zurechtzufinden. Es soll einen Beitrag dazu leisten, die Kluft

<sup>2</sup> Für eine geschlechtergerechte Sprache werde ich abwechselnd im Text die männliche und die weibliche Form verwenden – jedoch nicht im selben Satz. Ich habe die abwechselnde Formulierung zuerst bei Wachtel (2011) gesehen in seinem Buch „Therapeutic Communication“.

zwischen Forschung und Praxis zu verringern. Die Grundlagen der Emotionsfokussierten Therapie und ihre wichtigsten Interventionsstrategien werden dafür anhand von Beispielen vorgestellt und praxisnah erläutert. Zusätzlich wird analysiert, auf welchen Begründungen das therapeutische Handeln basiert, wie diese zu bewerten sind und weiterentwickelt werden können.

Das Buch gliedert sich – dem Untertitel folgend – in die drei Teile: Grundlagen, Praxis und Wirksamkeit. Im ersten Teil werden überblicksartig die Grundlagen für emotionsfokussiertes Arbeiten vorgestellt. Dieser Teil bereitet somit die weiteren Teile vor und stellt Hintergrundwissen aus der Emotionspsychologie und der empirischen Psychotherapieforschung zur Verfügung. Im zweiten Teil werden die wichtigsten Interventionsstrategien erläutert und anhand von Beispielen illustriert. Im dritten Teil werden Wirksamkeitsnachweise emotionsfokussierten Arbeitens vorgestellt und Einblick in Forschungsstrategien gegeben, die in Deutschland noch wenig genutzt werden.

Für die Flexibilität und die Geduld in der Begleitung dieses Projektes möchte ich mich herzlich beim Hogrefe Verlag bedanken. Dem Ausbildungsinstitut Berlin der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) danke ich für die Kooperation und für das Interesse an gemeinsamer Forschung sowie die Gelegenheit für persönliche Gespräche am Rande von Workshops mit Steven Hayes (Acceptance and Commitment Therapy) und Jeffrey Young (Schema Therapy). Mein Dank gilt dem Team der Psychologischen Beratung an der Freien Universität Berlin, dem Leiter Hans-Werner Rückert, der mir ermöglichte, im Rahmen einer Kooperation mit dem Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie der Freien Universität Berlin über mehrere Jahre kontinuierlich Beratungsgespräche durchzuführen und Gruppentrainings anzubieten.

Da die Liste von Einzelpersonen einfach zu lang wäre, die mein Interesse und meine Beschäftigung mit dem Thema beeinflusst haben, möchte ich hier auf zwei Fachverbände eingehen, die mir langjährige und kontinuierliche persönliche Kontakte mit Kolleginnen und Kollegen weltweit auf Tagungen und Kongressen ermöglichten: die Society for Psychotherapy Research (SPR) und der Weltverband der Personzentrierten und Experientziellen Psychotherapie – World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling (WAPEPC).

Ein besonderer und ganz persönlicher Dank gilt Leslie Greenberg, meinen Kolleginnen und Kollegen aus der Klinischen Psychologie und Psychotherapie der Freien Universität Berlin, allen voran Anna Auckenthaler sowie meiner Familie und meinen Freunden.

Ich hoffe, dass das Buch dazu beiträgt, die Arbeit mit Emotionen zu fördern und weiterzuentwickeln, denn „the fundamental insights and relational methods of humanistic therapies are too important to lose“ (Watson, Goldman & Greenberg, 2011, p. 166).

Berlin, Mai 2013

Jeannette Bischof

## 2 Grundlagen der Emotionsfokussierten Therapie

Die Emotionsfokussierte Therapie versteht sich als integrativer Ansatz, der aus unterschiedlichen Einflüssen erwachsen ist. Diese Entwicklungslinien sollen zunächst kurz nachgezeichnet werden, um das emotionsfokussierte Arbeiten in der Psychotherapielandschaft verorten und einschätzen zu können. Dabei soll besonders der Frage nachgegangen werden, ob sie sich durch ein einheitliches Theoriegebäude auszeichnet oder ob sie ihre praktische Anwendung aus unterschiedlichen theoretischen Bausteinen begründet.

In den Veröffentlichungen zur Emotionsfokussierten Therapie werden besonders folgende Säulen genannt, auf welchen die Störungs- und Veränderungstheorie des Ansatzes beruht:

- der Humanismus bzw. Neohumanismus,
- eine konsequente Prozessorientierung, d. h. eine Orientierung an Mikroprozessen im Therapiegesehen,
- eine aus der klinischen Praxis heraus entwickelte Emotionstheorie und
- der dialektische Konstruktivismus.

Diese Grundlagen der Emotionsfokussierten Therapie sollen nach einem kurzen Einblick in die Umstände und historischen Entwicklungslinien ihrer Entstehung vorgestellt werden.

### 2.1 Entwicklung der Emotionsfokussierten Therapie

Die Emotionsfokussierte Therapie versteht sich als integrativer<sup>3</sup> Ansatz, der historische Entwicklungslinien aus der humanistischen Tradition mit aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Rolle von Emotionen für therapeutische Veränderung und eigenen Prozessmodellen vereint. Das Interesse an Abläufen hatte Leslie Greenberg u. a. aus seinem ingenieurwissenschaftlichen Studium in Südafrika mitgebracht, bevor er

---

<sup>3</sup> Psychotherapieintegration ist ein eigener definierter Bereich, auf den aber in der Literatur zur Emotionsfokussierten Therapie nicht Bezug genommen wird. Es wird zwischen verschiedenen Ansätzen der Integration unterschieden, z. B. ob auf methodischer Ebene (Eklektizismus) oder auf theoretischer Ebene Ansätze zusammengeführt werden (Integration). In letzterem Falle wird weiter unterschieden, ob sich ein Nebeneinander von Bausteinen oder etwas völlig Neues ergibt. Als Beispiel für theoretische Integration wird oft die Kognitive Verhaltenstherapie angegeben, die sich im Zuge der kognitiven Wende in den 1970er Jahren aus der Verhaltenstherapie und der Kognitiven Therapie entwickelte und heute durch eine Vielzahl von Ausprägungen existiert, die ihrerseits als Beispiele für die sogenannte „assimilative Integration“ gelten können, in der Bestandteile anderer Ansätze gewissermaßen „einverleibt“ werden, z. B. im Falle der Achtsamkeit im Zuge der dritten Welle der Verhaltenstherapie in die sogenannte MBCT (mindfulness-based cognitive therapy), dt. Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verhaltenstherapie.