

Schritte und Phasen der EFT nach Susan Johnson – Zusammenfassung

Wer am gewünschten Ziel ankommen und den richtigen Weg dorthin finden, dabei aber weder in einer Sackgasse noch in einem Schlagloch landen will, schaut am besten auf einer Landkarte nach. Diese gibt es auch für Beziehungen, und zwar in dem Buch *Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe* der EFT-Gründerin Susan Johnson. Es richtet sich an Paare, die Hilfe bei der Lösung ihrer Konflikte brauchen. Wir haben ihren aus drei Phasen und neun Schritten bestehenden Ansatz so abgewandelt, dass Sie auf verständliche, nicht fachsprachliche Weise Zugang zu den wesentlichen Punkten bekommen. Außerdem geben wir bei jedem Schritt an, welche Kapitel des vorliegenden Buches darauf zugeschnitten sind.

Phase 1: Stabilisieren

Das Ziel besteht darin, das Paar in vier Schritten auf eine sichere Basis für seine Beziehung zu führen.

Schritt 1: Die Probleme des Paares sowie der einzelnen Partner:innen herausarbeiten. Um mehr über das Problem des Paares und dessen Konfliktthemen herauszufinden, stellt die Therapeutin viele Fragen, sowohl an beide wie an die Einzelnen gerichtet. *(Die für diesen Schritt erforderliche Selbstreflexion wird grundsätzlich in den Kapiteln 1 und 2 erklärt, aber auch in allen anderen Kapiteln angeregt.)*

Schritt 2: Den negativen Interaktionskreislauf und die Bindungsproblematik erkennen. Das Paar lernt seine negativen Kommunikationsmuster kennen (das heißt seinen „Kreislauf“). An dieser Stelle stellt sich heraus, „wer was tut“ in dem Konfliktpaartanz. *(Kapitel 4)*

Schritt 3: Die zugrunde liegenden Bindungsemotionen erschließen. Hierbei dreht es sich um die eigentlichen Gefühle, die sich unterhalb der ungesunden und negativen Verhaltensmuster befinden. Die Partner:innen erforschen die Gefühle und reflexartigen Reaktionen, die sie einander während eines Konflikts zeigen, und lernen, sich abzuregen und zu beruhigen. *(Kapitel 3)*

Schritt 4: Das Problem umformulieren. Es liegt nicht an den einzelnen Partner:innen, sondern an ihrem *gemeinsamen negativen Kreislauf*. Sie erkennen ihre Bindungsbedürfnisse und Ängste und finden heraus, was ihre Reaktionen und Verhaltensweisen antreibt. Sie sehen sich nicht länger als Opfer ihres Kreislaufs, sondern verbünden sich gegen ihn. Sie lernen, die Gefühle des jeweils anderen zu verstehen und die Gründe für ihre hitzigen Debatten zu erkennen. Diese Einsicht – endlich durchzublicken, was wirklich abläuft – ist äußerst tröstlich. *(Kapitel 4)*

Phase 2: Umstrukturieren der Bindung

Hier beginnt sich wirklich etwas zu verändern, da das Paar neue emotionale Erfahrungen ausprobiert, die wiederum neue Nervenbahnen im Gehirn bilden. Jedes Erfolgserlebnis setzt einen neuen positiven Interaktionskreislauf in Gang. Dieser fühlt sich zunächst seltsam an, vielleicht sogar beinahe inakzeptabel – man reagiert ja jetzt so anders aufeinander! Doch je bewusster sich die beiden wahrnehmen und ihr Verhalten steuern können, desto besser können sie ihren alten Verhaltensmustern Einhalt gebieten.

Schritt 5: Zugang finden zu verborgenen Bindungsbedürfnissen, Ängsten und Selbstbildern und von diesem Punkt aus über neue Interaktionsmöglichkeiten sprechen. Dazu werden die Partner:innen einzeln angeleitet, tiefer zu ihren Bedürfnissen und Ängsten vorzudringen, mehr über ihre Geschichte herauszufinden („wie sie ticken“) und sich darüber auszutauschen, wie diese Erkenntnisse sich in ihrer Beziehung bemerkbar machen. *(Kapitel 5, 6 und 7)*

Schritt 6: Die Akzeptanz des Erlebens beider Partner:innen fördern und ihre neuen Reaktionen aufeinander positiv hervorheben. Gleich nach Schritt 5 akzeptieren beide Partner:innen die dort erbrachten Leistungen. Liebevoll, einfühlsam und mit viel Verständnis loben sie einander, wie mutig sie sich von ihrer verletzlichen Seite zeigen und sich zu ihrem Part bei dem schwierigen Paarkonflikttango bekennen konnten. Sie werden nun weiter üben, ihre authentischen, tiefer liegenden Erfahrungsweisen zu akzeptieren und zu verstehen. *(Kapitel 5, 6 und 7)*

Schritt 7: Den Ausdruck von Bindungsbedürfnissen intensivieren. Hier kommt wahre Freude auf! Die Partner:innen sprechen so behutsam, offen und liebevoll miteinander wie nie zuvor über ihre Erkenntnisse und verletzlichen Seiten. *(Kapitel 5, 6 und 7)*

Phase 3: Integrieren und Konsolidieren

An dieser Stelle kommt der neue, positive Kreislauf in Fluss und schlägt Wurzeln! Man reflektiert über alles, was man bei den vorigen sieben Schritten vielleicht zum ersten Mal besprochen und erfahren hat. Integration bedeutet, die erarbeiteten Veränderungen gehen in Fleisch und Blut über.

Schritt 8: Neue Positionen im Kreislauf entwickeln und eine neue Beziehungsgeschichte gestalten. Hier geht es darum, das neue Muster so oft wie möglich zu wiederholen, damit es hängen bleibt und zur neuen Normalität wird. Ziel ist es, die neue, positive und sichere Bindung zwischen den Partner:innen fest zu verankern. *(Kapitel 8)*

Schritt 9: Neue Lösungen integrieren. Hier heißt es „Tschüss“ zu den alten Problemen und „herzlich willkommen“ zu neuen Lösungen! Letztere haben durch kreatives Denken und Problemlösen nun genügend Raum, um wachsen und gedeihen zu können. Alter Ballast wurde abgeworfen und eine neue Kommunikationsform in die Beziehung eingeführt. Das Paar erkennt neue, ungeahnte Lösungen und passt sich an seine neue, verbesserte Art des Zusammenseins an. *(Kapitel 8)*

Konfliktpickzettel

Eigenwahrnehmung	Maßnahme
Ich bin wütend auf meine Partnerin oder frustriert.	1. Ich drücke die Pausentaste. 2. Ich atme tief ein und aus. 3. Ich finde die darunter liegende verletzliche, primäre Emotion: Bin ich gekränkt, traurig, habe ich Angst, fühle ich mich einsam?
Ich empfinde etwas für meinen Partner und es ist eine primäre Emotion.	1. Ich halte die Emotion aus. 2. Ich spüre sie in meinem Körper. 3. Ich bleibe innerhalb meines Toleranzfensters. 4. Sobald ich mich ausreichend abgeregt habe, finde ich heraus, welche Bindungsbedürfnisse involviert sind, und entscheide, was ich als Nächstes tue.
Ich habe den Wunsch, mit meiner Partnerin über meine Gefühle zu reden.	Ich tue es, rede aber nur über meine primären Emotionen – über die sekundären zu reden würde nur unseren negativen Kreislauf aufrechterhalten und uns weiter auseinandertreiben. Verletzlichkeit bewirkt Nähe.
Ich brauche etwas von meinem Partner, und dieses Bindungsbedürfnis macht mich verletzlich.	Das Bindungsbedürfnis schmerzt, und ich mache eine Übung zur Beruhigung. Dann erzähle ich ihm sowohl von meinem Bindungsbedürfnis als auch von meiner Verletzlichkeit (ohne sie würde es wie Kritik klingen).
Ich schäme mich.	1. Ich sage mir: Gute Menschen fühlen sich schlecht, wenn sie Schlechtes tun. Ich bin ein guter Mensch, weil ich mich schlecht fühle. 2. Ich kämpfe gegen den Drang an, meine Schamgefühle unterzubuttern und den Kontakt abubrechen. 3. Ich zwingen mich dazu, mich mithilfe eines Werkzeugs zu regulieren und im Kontakt zu bleiben.
Ich spüre eine starke Emotion, die mein Toleranzfenster sprengt.	1. Ich drücke die Pausentaste und finde heraus, ob ich über- oder untererregt bin. 2. Ich wende Bewältigungsstrategien an. 3. Sobald ich mich wieder innerhalb meines Toleranzfensters befinde, bleibe ich bei der Emotion und spüre ihr nach. Ich bediene mich meiner immer voller werdenden Werkzeugkiste und übe.
Ich fühle mich wie betäubt oder wie weggetreten.	Ich gestehe mir ein, dass ich mich in einem Zustand der Untererregung befinde, und reguliere mich gemäß den Anweisungen.
Ich bin kurz vor dem Durchdrehen oder stehe unter Hochspannung.	Ich gestehe mir ein, dass ich mich in einem Zustand der Übererregung befinde, und reguliere mich gemäß den Anweisungen.

Eigenwahrnehmung	Maßnahme
Ich will mich selbst verletzen oder drohe damit.	1. Ich mache eine Pause. Ich bringe mich sofort in Sicherheit (und rufe zur Not auch die 112 an). 2. Ich kontaktiere eine Freundin, einen Krisendienst oder meinen Therapeuten. 3. Ich reguliere meine Emotionen mit gesunden Bewältigungsstrategien. 4. Ich sage mir: Jede Emotion geht vorüber.
Ich will eine sekundäre Emotion ausagieren oder eine impulsive Entscheidung treffen.	1. Ich drücke die Pausentaste. 2. Ich identifiziere die zugrunde liegende primäre Emotion. 3. Ich treffe im Zustand der unreflektierten Emotionalität keine Entscheidung.

Was Sie über das Abkühlen von Konflikten wissen sollten: 11 Fakten über Emotionen

1. Alle primären Emotionen sind physisch erfahrbar. Ja, wirklich! Sie können sie buchstäblich in Ihrem Körper spüren, genau wie zum Beispiel Hunger oder das Ein und Aus Ihrer Bauchatmung.
2. Emotionen körperlich zu spüren kann unangenehm sein, hilft aber, innerlich herunterzukühlen.
3. Auch Emotionen zu benennen dient der physischen wie der psychischen Beruhigung. Deshalb ist es so wichtig, den emotionalen Wortschatz aufzustocken und so erkennen und beschreiben zu können, was in einem vorgeht.
4. Emotionen abzuwehren und zu unterdrücken raubt tatsächlich Energie. Das Gehirn verbraucht dabei jede Menge Glukose – und es funktioniert noch nicht mal.
5. Emotionen sind subjektiv. Sie bilden die Situation nicht objektiv ab, sondern nur entsprechend der eigenen Wahrheit. Sie müssen nicht logisch sein und bedürfen keiner Rechtfertigung. Sie dürfen sie haben, denn sie gehören ganz allein Ihnen. Und das gilt auch für Ihren Partner: Seine Gefühle sind genauso legitim wie Ihre, auch wenn Sie andere haben und nicht mit ihm übereinstimmen.
6. Sie können die Gefühle Ihrer Partnerin anerkennen und verstehen und trotzdem anderer Meinung sein. (Beispiel: Man kann unterschiedlichen Religionen angehören und sich trotzdem gegenseitig respektieren.)
7. Primäre Emotionen bringen Menschen normalerweise näher zusammen, während sekundäre auseinanderbringen.
8. Scham und Schuld sind nicht dasselbe, und dieser Unterschied ist wichtig. Die Scham spricht: „Ich bin gestört, ich *bin* ein schlechter Mensch.“ Sie ist toxisch und macht einsam, denn wie andere sekundäre Emotionen auch führt sie dazu, dass Ihr Partner von Ihnen zurückweicht. Die Schuld spricht: „Ich habe mich falsch entschieden, ich habe etwas Schlechtes *getan*.“ Wenn Sie tatsächlich etwas falsch gemacht haben, sind Schuldgefühle auch angemessen und noch dazu gesund. Sie führen zur Entschuldigung und zur Wiedergutmachung: sehr förderliche Verhaltensweisen in Beziehungen. Den Unterschied zwischen Scham und Schuld zu erkennen hilft über schwierige Momente in der Partnerschaft hinweg.
9. Angst und Furcht sind ebenfalls nicht dasselbe, und auch hier kommt es auf den Unterschied an. Angst ist eine Zukunftsprojektion, denn sie bezieht sich auf etwas, das noch nicht geschehen ist. Im Gegensatz dazu vollzieht die Furcht sich im gegenwärtigen Augenblick, im Hier und Jetzt. Furcht ist eine primäre Emotion. Man reagiert damit auf etwas, das gerade geschieht. Angst ist eine sekundäre Emotion, die die tiefer liegenden primären Emotionen blockiert.
10. Der Umgang mit Emotionen – ihre Regulierung und Bewältigung – ermöglicht gesunde Entscheidungen während eines Konflikts. Man hat seine Emotionen also unter Kontrolle und nicht etwa umgekehrt. Bevor Sie eine Entscheidung auf der Basis Ihrer Gefühle treffen, sollten Sie sichergehen, dass Sie sie vollkommen durchschaut haben, damit sie nicht für Sie entscheiden.
11. Unsere Emotionen liefern wertvolle Informationen über uns selbst und unser Leben, und wenn wir uns Zeit lassen und sie zur Kenntnis nehmen, können sie uns die richtige Richtung weisen.

Sicher und geborgen beim Sex

Bei einer gesunden, verbindenden sexuellen Beziehung spielen viele Faktoren eine Rolle. Hier einige Tipps:

- Lernen Sie, über Sex einschließlich Ihrer Trigger und früheren Erfahrungen zu sprechen, dann fühlen Sie sich wohler. Ermöglichen Sie Ihrer Partnerin das Gleiche.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Selbstwertgefühl und lieben Sie Ihren Körper. Sie sind perfekt, genau so, wie Sie sind.
- Falls Sie beim Sex getriggert werden oder in Ihrem Körper die Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion spüren, drücken Sie auf die Pausentaste. Bitten Sie Ihren Partner, Sie in solchen Momenten zurück ins Hier und Jetzt zu holen.
- Finden Sie heraus, worauf Sie stehen (zum Beispiel Massagen, Musik, ein Bad, Porno, Sexspielzeuge, Kleidungsstücke, Licht). Falls Sie noch keine Gelegenheit hatten, Ihre Sexualität zu erkunden, holen Sie das jetzt nach. Testen Sie, was Sie brauchen, worauf Sie neugierig sind, worüber Sie fantasieren, und reden Sie mit Ihrer Partnerin darüber.
- Seien Sie beim Sex flexibel: Wie können Sie beide Abwechslung in Ihr Sexleben bringen? Wann brauchen Sie Alternativen? Alles ist erlaubt, wenn Sie aufgeschlossen und ehrlich sind und einander komplett vertrauen.
- Falls Sie Kinder haben, einigen Sie sich auf ein Zeichen, das Sie einander geben, wenn Sie in Stimmung sind. Gönnen Sie sich den Spaß!
- Falls Sie aus der Übung sind, bemühen Sie sich, wieder hineinzukommen. Sie können das schaffen – viele Paare haben sich erfolgreich einem soliden Sexleben verschrieben. Sprechen Sie offen darüber, wie Sie dem Sex wieder Priorität einräumen können.
- Flirten Sie im Alltag miteinander und betrachten Sie das als eine Art Vorspiel. Schreiben Sie sich erotische Texte, hinterlassen Sie Liebesbotschaften, berühren Sie einander.
- Verabreden Sie sich zum Kuscheln, Küssen, Händchen-haltend-Spazierengehen oder gemeinsam Duschen. Räumen Sie Ihrer körperlichen Intimität Vorrang ein und geben Sie ihr einen festen Platz in Ihrem Alltag.
- Verabreden Sie sich auch zum Sex. Jawohl! Schreiben Sie dieses Date in Ihren Kalender, damit er auch wirklich stattfindet, genau wie Sie das mit einem Arbeitstreffen oder dem Fußballspiel Ihrer Tochter tun würden.
- Schreiben Sie auf, wie Ihre Partnerin Sie verführen soll, und sagen Sie es ihr.
- Lernen Sie die nonverbalen Signale Ihres Partners zu lesen und umgekehrt. Körperliche Zuneigung hängt sehr von einer gut übereinstimmenden nonverbalen Kommunikation ab. Üben Sie das in wortlosen Dialogen über Vorlieben und Abneigungen.
- Probieren Sie die Regel „Sex first“ aus: Warten Sie nicht mit dem Liebemachen, bis Sie nach einem langen Arbeitstag oder nach einem Zehn-Gänge-Dinner erschöpft ins Bett fallen. Haben Sie tagsüber Sex oder vor Ihrer Abendveranstaltung, solange Sie noch die Energie dafür haben.
- Üben Sie, ohne schlechtes Gewissen Nein zu sagen oder es Ihrem Partner nicht übel zu nehmen, wenn dieser keine Lust hat. Sex abzulehnen muss jederzeit eine sichere Option sein, auch dann, wenn man eigentlich am Sexleben arbeiten will. So setzen Sie sich nicht unter Druck und fallen nicht in Ihren negativen Kreislauf zurück.