

Emotionsfokussierte Paartherapie: Die beste Therapie bei Beziehungskrach

Viele Beziehungen zerbrechen am Streit. Paartherapien helfen – aber unterschiedlich gut. Die emotionsfokussierte ist anderen Formen überlegen. Wie genau funktioniert sie?

Von Nadine Zeller, 29. Mai 2022

Wenn Paare in die Krise schlittern, geschieht dies oft schleichend. Wie wird die Arbeit aufgeteilt, die im Haushalt anfällt? Wie streng will man zu den Kindern sein? Wer kümmert sich um die Finanzen? Der Alltag bietet genügend Anlässe, um sich zu streiten.

Streits folgen in vielen Partnerschaften einer Choreografie: Einer klagt an, der andere stellt sich stur. Werden die Vorwürfe aggressiver, wird das Schweigen länger. Anschuldigungen ("Du kümmerst Dich nie um die Wäsche!") beantwortet der Partner mit neuen Anschuldigungen ("Und Du hörst mir nie zu!"). Verletzungen häufen sich, Verbitterung setzt ein. Das wohlwollende Miteinander der Anfangszeit weicht unversöhnlichem Groll. Beide fühlen sich unverstanden und fragen sich: Was hat uns bloß so ruiniert?

Damit die Beziehung oder die Ehe nicht an solchen Konflikten scheitert, suchen Tausende Paare jedes Jahr die Hilfe eines Therapeuten. Eine Paartherapie kann Partnern aus der Krise helfen. Tatsächlich aber ist Therapie nicht gleich Therapie. Es gibt im Gegenteil große Unterschiede, was ihre Wirksamkeit angeht.

Vor allem eine Therapieform hat sich in den vergangenen Jahren als besonders wirksam erwiesen – auch wenn sie bisher in Deutschland kaum bekannt ist: die sogenannte emotionsfokussierte Therapie. Gemeinsam mit bestimmten verhaltenstherapeutischen Therapien, ist sie "anderen Therapiemethoden überlegen", sagt der Psychotherapieforscher Wolfgang Lutz von der Universität Trier. Dutzende Studien belegen, dass sie schon nach kurzer Zeit und so gut wie keine andere Therapie bei Partnerschaftsproblemen hilft.

Aber was genau macht diese Therapie so erfolgreich? Und wie funktioniert sie überhaupt?

Grundlage der emotionsfokussierten Paartherapie ist die Bindungstheorie (siehe Infobox). Zwischen Paaren, so die Herangehensweise der EFT, herrschen Bindungen, die denen zwischen Eltern und Kind nicht unähnlich sind. Paarkonflikte hingegen sind Unterbrechungen dieser engen Bindung.

Kein sicherer Hafen mehr

Während es noch in den Neunzigerjahren in der Paartherapie vor allem um Kommunikations- und Problemlösetrainings ging – was nur bedingt hilft –, legt die emotionsfokussierte Paartherapie seit jeher den Schwerpunkt auf das Bindungsbedürfnis beider Partner.

WAS IST DIE BINDUNGSTHEORIE ?

Die **Bindungstheorie** hat der **britische Kinderarzt John Bowlby** entwickelt. Seine Grundannahme ist, dass Kinder über bestimmte Arten des Bindungsverhaltens Beziehungen zu ihren Bezugspersonen entwickeln, um ihre Überlebenschancen zu erhöhen.

Eine gute Bindung sorgt nicht nur für **physische Nähe, Nahrung und Schutz**, sondern ist auch ein **sicherer Hafen für die Erkundung der Welt** und **hilft Kindern mit Erregungszuständen und Emotionen zurechtzukommen**. Bindungs-erfahrungen aus der Kindheit wirken sich auf spätere Beziehungen aus.

Menschen suchen in belastenden Situationen Trost und Sicherheit bei nahestehenden Personen. Während Kinder bei ihren Eltern einen sicheren Hafen suchen, wenden sich Erwachsene in der Regel an ihren Partner. Bei ihm oder ihr fühlen sie sich geliebt, verstanden und angenommen.

Stößt uns diese vertraute und geliebte Person im Streit jedoch zurück oder greift uns sogar an, reagieren wir mit Wut, Enttäuschung, Frust und Trauer. Den Stress, den diese Emotionen hervorrufen, lindert am besten Verständnis und Nähe. Beides kann der Partner während eines Konflikts aber nicht bieten, Er ist ja gerade der, der den Stress verursacht hat.

Der Stress also bleibt – und hat Folgen: Gestresste Menschen, das zeigen verschiedene Studien, empfinden weniger Mitgefühl ([Current Biology: Jeffrey Mogil, 2015](#)). Die Folge ist, dass sie sich zunehmend unempathischer verhalten. Die Beziehung gerät in eine Abwärtsspirale. Dauert dieser Zustand an, verlieren die Partner gegenseitig ihre Bedeutung als sicherer Hafen und Freund. Stattdessen erleben sie sich als Feinde. Eine Trennung erscheint zunehmend als Erlösung.

„Anstatt die Konflikte zu lösen, ermutige ich beide Partner immer wieder, sich verletzlich zu zeigen.“

Christian Roesler, Paartherapeut

Christian Roesler kennt dieses Phänomen. Er arbeitet als Professor für Klinische Psychologie mit dem Schwerpunkt Familie an der Katholischen Hochschule in Freiburg. Seit 28 Jahren versucht er Paaren, die um ihre Beziehung ringen, zu helfen. Früher vor allem in Form einer klassischen Paarberatung mit einer Mischung aus psychodynamischen und systemischen Elementen. Etwa die Hälfte der Beziehungen, erzählt Roesler, hätten sich wieder versöhnt. Bei einem anderen Teil der Paare scheiterte der klinische Psychologe jedoch mit diesem Vorgehen. In vielen Sitzungen stritten die Paare einfach weiter, bis sie schließlich nicht mehr kamen.

"Ich dachte früher, dass bei diesen Paaren der Streit vielleicht schon zu weit fortgeschritten sei und die Entfremdung der Partner zu groß. Dass ich nicht mehr helfen kann", sagt Roesler. Aber zufriedengeben wollte er sich damit nicht. Also begann der Paartherapeut sich mit emotionsfokussierter Paartherapie zu beschäftigen und richtete den Fokus zunehmend auf das Bindungsbedürfnis der Partner. Und plötzlich liefen die Sitzungen anders.

"Anstatt die Konflikte zu lösen, ermutige ich beide Partner immer wieder, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken – sprich sich verletzlich zu zeigen", sagt Roesler. Seine Übersetzungsarbeit führt dazu, dass sich die Atmosphäre entspannt und beide Partner beginnen, wohlwollender miteinander umzugehen. Bis sie es schließlich wagen, sich mit ihren Bedürfnissen direkt aneinander zu wenden.

"Es ist magisch und eindrucksvoll zu sehen, wie die Paare sich öffnen und wagen, einander nah zu sein", erzählt Roesler, "und damit relativieren sich plötzlich viele Konfliktthemen wieder."

Der Bindungsstil ist entscheidend für eine glückliche Beziehung

Dass manche Paare in höherem Maß Gefahr laufen, in einen Teufelskreis aus Streit zu driften, hängt auch vom Bindungsstil ab (*siehe Infobox*). Nach der Bindungstheorie formen Kindheitserfahrungen unsere Erwartungen an Beziehungen. Sie beeinflussen, wie wir uns später in Partnerschaften verhalten.

WELCHE BINDUNGSSTILE GIBT ES?

Die Einteilung von **Bindungsstilen** geht auf die **Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth** zurück. Ainsworth beobachtete dafür, wie Kinder sich verhalten, wenn sie mit Fremden in einem Raum sind, von ihren Eltern allein gelassen werden – und wie sie reagieren, wenn die Eltern zurückkommen. Sie unterscheidet sicher gebundene, unsicher- vermeidend gebundene und unsicher-ambivalent gebundene Kinder.

Sicher gebundene Kinder regen sich bei einer Trennung vom Elternteil zwar kurz auf, freuen sich aber beim Wiedersehen und lassen sich leicht beruhigen. Die Eltern gehen mit ihren Kindern in der Regel **liebepoll** um und sind ihnen **zugewandt**.

UNSICHER GEBUNDEN

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder **trennen sich bereitwillig von ihren Eltern**, um ihre Umwelt zu erforschen. Allerdings **meiden** sie den **Kontakt zu Vater und Mutter**. Sie ziehen die Eltern nicht einer fremden Person vor. Es zeigte sich, dass Eltern solcher Kinder nicht angemessen auf die Signale des Kindes eingehen. Sie vermeiden oft engen Kontakt und reagieren häufig **gereizt, wütend oder ungeduldig**.

Unsicher-ambivalente (ängstlich) gebundene Kinder lösen sich zwar problemlos von ihren Eltern, um ihre Umwelt zu erforschen, sind aber **selbst im Beisein der Eltern misstrauisch gegenüber Fremden**. Werden sie von ihren Eltern getrennt, reagieren sie beunruhigt. Kommen die Eltern nach der Trennung wieder, widersetzen sie sich Beruhigungsversuchen. Zu Hause reagieren die Eltern unsicher-ambivalent gebundener Kinder in der Regel inkonsequent und unbeholfen auf die Ängste des Kindes. Die Eltern sind oft überfordert.

So haben sicher gebundene Kinder weder besonders große Angst, verlassen zu werden, noch vermeiden sie, anderen Menschen besonders nahe zu sein. Unsicher gebundene Menschen hingegen reagieren auf zwischenmenschliche Konflikte oft mit Rückzug und Vermeidung oder mit Ängstlichkeit.

Wie entscheidend es für Beziehungen ist, welchem Bindungstyp wir angehören, zeigt eine Studie, mit der der US-Psychologe Collins J. Simpson und seine Kolleginnen und Kollegen in den Siebzigerjahren begann. ([Journal of Personality and Social Psychology: Simpson et al., 2007](#)). Simpson rekrutierte 78 Versuchspersonen mit verschiedenen Bindungsstilen, die er von Geburt an begleitete. Jahrzehnte später, zeigen seine Daten, hatten sicher gebundene Kinder auch bessere und stabilere Partnerschaften.

"Haben Erwachsene in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht, dass sie ihre Emotionen – auch wenn es Wut und Traurigkeit sind – ihren Eltern zeigen und mit Trost und Verständnis rechnen dürfen, sind sie in der Regel sicher gebunden", sagt Roesler. Es gebe aber auch unsicher gebundene Menschen, die als Kinder ignoriert und abgestraft wurden, wenn sie wütend, traurig oder bedürftig waren. Diesen Erwachsenen falle es schwerer, mit den eigenen Gefühlen und jenen ihres Partners umzugehen. Kein Wunder, dass es in Beziehungen oft besonders kriselt, wenn zwei unsicher gebundene Menschen zusammenkommen.

Der Praxisalltag vieler Therapeuten zeigt aber auch, dass besonders oft Paare Hilfe suchen, die aus einem unsicher vermeidend gebundenen und einem unsicher ängstlichen Menschen bestehen. Zwischen denen etabliert sich häufig ein destruktives Interaktionsmuster, das als Anklage und Rückzug bezeichnet wird. Je stärker eine Person die Nähe sucht, desto mehr zieht sich die andere Person zurück – und umgekehrt.

Die sogenannte Anklägerin oder auch Verfolgerin – oft sind dies Frauen – reagiert wütend darauf, dass ihr Partner, der sogenannte Vermeider, emotional abwesend ist. Dieser weicht den Vorwürfen aus oder flieht sich in andere Dinge wie die Arbeit. Er schweigt und blockt die für ihn schmerzhaften Gespräche ab. Der Grund dafür ist, dass er früh in seinem Leben die Erfahrung gemacht, dass er sich mit seinem Bindungsbedürfnis nicht an andere Menschen wenden kann. Mit den Vorwürfen konfrontiert hat er das Gefühl, dass er ihr ohnehin nicht geben kann, was sie braucht.

Hier setzt die emotionsfokussierte Therapie an. In der ersten Phase hilft der Therapeut oder die Therapeutin dem Paar dabei, das wiederkehrende Streitmuster zu erkennen und zu deuten. Meist stellt sich heraus, dass das Bindungsbedürfnis, verstanden, geliebt und angenommen zu werden, enttäuscht wurde.

Der Therapeut sollte beiden Seiten maximales Verständnis entgegenbringen und sich in der Sitzung als Ersatzbindungsperson anbieten. Zudem sollte er ihnen den Teufelskreis verdeutlichen, in den sie geraten sind: Streit und Wut vonseiten der Verfolgerin werden als ihr verzweifelter Versuch gedeutet, Nähe herzustellen. Und der Rückzug des Vermeidens als Versuch, sich selbst vor Verletzung und die Beziehung vor Schaden zu schützen. Der Therapeut hilft dem Paar somit zu erkennen, was sie wirklich fühlen, zum Beispiel die Angst, den Partner zu verlieren oder allein zu sein.

Im nächsten Schritt muss die Therapeutin den Vermeider dazu bringen, auf seine Partnerin zuzugehen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass die Verfolgerin ihre anklagende Haltung aufgibt und ihre verletzlicheren Seiten zeigen kann. "Die eigene Abwehrhaltung aufzugeben und sich verletzlich zu zeigen, ist letztlich der Schlüssel", sagt Christian Roesler. "Das erfordert aber Mut."

Bei vier von fünf Paaren erholt sich die Beziehung vollends

In der zweiten Phase fordert der Therapeut die Partner dann auf, sich mit ihrem Bindungsbedürfnis direkt aneinander zu wenden. Gelingt das, ändert sich die Haltung der Partner meist grundlegend: Sie haben in der Therapiesitzung die reale Erfahrung gemacht, dass ihr Partner auf ihr Bindungsbedürfnis reagiert. In der dritten Phase der Therapie greift der Therapeut die Streitpunkte vom Anfang noch mal auf und bearbeitet sie auf der neuen Basis der wiederhergestellten Bindungsfähigkeit.

Christian Roesler hat die Erfahrung gemacht, dass dieses Vorgehen den allermeisten Paaren sehr guttut. Studien stützen das: Auch bei sogenannten Hochrisikopaaren, deren Konflikte besonders heftig sind, besonders anklagend und von Schwarz-Weiß-Denken geprägt, verbessert sich mit emotionsfokussierter Paartherapie die Beziehung nachhaltig. Bei ungefähr 80 Prozent der Paare erholt sich die Beziehung vollends und bleibt über Jahre gut, wie Follow-up-Studien zeigen ([Journal of Marital and Family Therapy: Susan M. Johnson, 2016](#)). Eine Metastudie zeigt, dass drei Viertel der untersuchten Paare schon nach zwölf Therapiesitzungen ihre Beziehung zum Partner als komplett erholt bezeichnen ([Family Process: Johnson et al., 2016](#)).

Christian Roesler erklärt sich den Erfolg der Methode so: "Die emotionsfokussierte Paartherapie erkennt einfach an, dass Bindungsgefühle unser Überleben sichern." Die Angst, den Kontakt zur sozialen Gruppe oder nahen Menschen zu verlieren, gleicht realen Todesängsten, sagt er. "Mit Vernunft und Kommunikationsregeln kann man da erst arbeiten, wenn die Basis wieder stimmt."