

Sutter Marielle & Greenberg Leslie S.

Praxis der Emotionsfokussierten Therapie. Ein transdiagnostischer Leitfaden

2021

München

Ernst Reinhardt Verlag

ISBN 978-3-497-03018-7

235 Seiten

Preis € 29,90

Frau Dr. Sutter und Prof. Leslie S. Greenberg leiten gemeinsam das Schweizerische Institut für Emotionsfokussierte Therapie (EFT) in Bern und gehen im vorliegenden Buch grundlegend von einem Menschenbild aus, dass Menschen wachsen und überleben wollen. Dies gelingt umso leichter, wenn Menschen nährenden Erfahrungen von Anbeginn ihres Lebens machen, Bedürfnisse entsprechend befriedigen und Emotionen verarbeiten können. Ungünstige Lernerfahrungen können hingegen maladaptive Schemata hervorbringen, die keine Hilfe zur echten Bedürfnisbefriedigung darstellen. Im Gegenteil: Maladaptive Schemata bilden einen Nährboden für psychische Erkrankung aus, wenn Menschen immer wieder nicht wissen, was sie brauchen und möchten, den eigenen Gefühlen wiederholt ausgeliefert sind oder etwa diese nicht wahrnehmen.

Im verwendeten transdiagnostischen Ansatz werden unterschiedlichen Störungsbildern dieselben Verarbeitungsprobleme zugrunde gelegt (Greenberg, 2021):

- a. Wiederkehrende intensive negative Emotionen,
- b. Fehlende Akzeptanz bzw. negative Reaktionen auf negative Emotionen,
- c. Negative Bewertung von Emotionen,
- d. Bemühen um „Schutz“ vor negativen Emotionen (Reduktion, Abwehren, Kontrollieren, Vermeiden).

Im vorliegenden Buch wird emotionsfokussierte Therapie als eine erlebensorientierte Arbeit mit Emotionen beschrieben mit EFT- Therapeutinnen und -Therapeuten, die nicht EFT machen, sondern EFT schlichtweg *sind*. Im Sinne von Grawe (1998) bedarf eine Veränderung der prozessualen Aktivierung, denn nur was erlebt wird, kann sich wandeln. Emotionale Verarbeitung in der EFT heißt, ein produktives Umgehen mit Gefühlen im Hinblick auf Wahrnehmen, Erleben, Erfahren, Verstehen und Regulieren.

Im ersten Teil des Buches werden neben der Entstehung und Behandlung emotionaler Schwierigkeiten ausführlich Grundlagen der Emotionsdiagnostik ausgeführt. Ziel ist es, Reaktionen auf schlechte Erfahrungen zu identifizieren, die belasten und sich längerfristig eben nicht hilfreich für die Befriedigung von Bedürfnissen erwiesen haben. Die Wichtigkeit der Therapiebeziehung als robuster Prädiktor für den Therapieerfolg und das MENSIT-Modell stellen den Schwerpunkt der ersten beiden Kapitel des Buches dar. Das dritte und vierte Kapitel

handelt von der Praxis der EFT und vom Umgang mit schwierigen Momenten. Im Praxisteil des Buches werden erlebensvertiefende und regulierende Interventionen vorgestellt und anhand von Beispieldialogen dargestellt. Der aufmerksamen Leserin und dem Leser entgehen dabei nicht Indikation und Kontraindikation von derlei Interventionen. Der Schluss des Buches handelt vom Umgang mit schwierigen Momenten im Psychotherapieprozess.

In der EFT interessiert weniger Effektivitäts- und Vergleichsforschung, sondern vielmehr wie tief sich Verhaltensmuster in relevanten Therapiesitzungen verändern. In diesem Ansatz werden Untersuchungen bevorzugt, die den Zusammenhang zwischen therapeutischen Interventionen, der Verarbeitungstiefe und dem Therapieergebnis erforschen.

Das am humanistischen und neuropsychologischen Ansatz orientierte Fachbuch ist allen empfohlen, die sich kundig machen möchten im Umgang mit wiederholten schmerzhaften Erfahrungen und Wege zu einem verbesserten Umgang mit Emotionen suchen.

Literatur im Text:

Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Greenberg, L. (2021). Changing Emotion with Emotion. A Practitioner Guide. Washington: APA.

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (September /2022, Vol. 42, Seite 301-302) als Originalarbeit erschienen.

