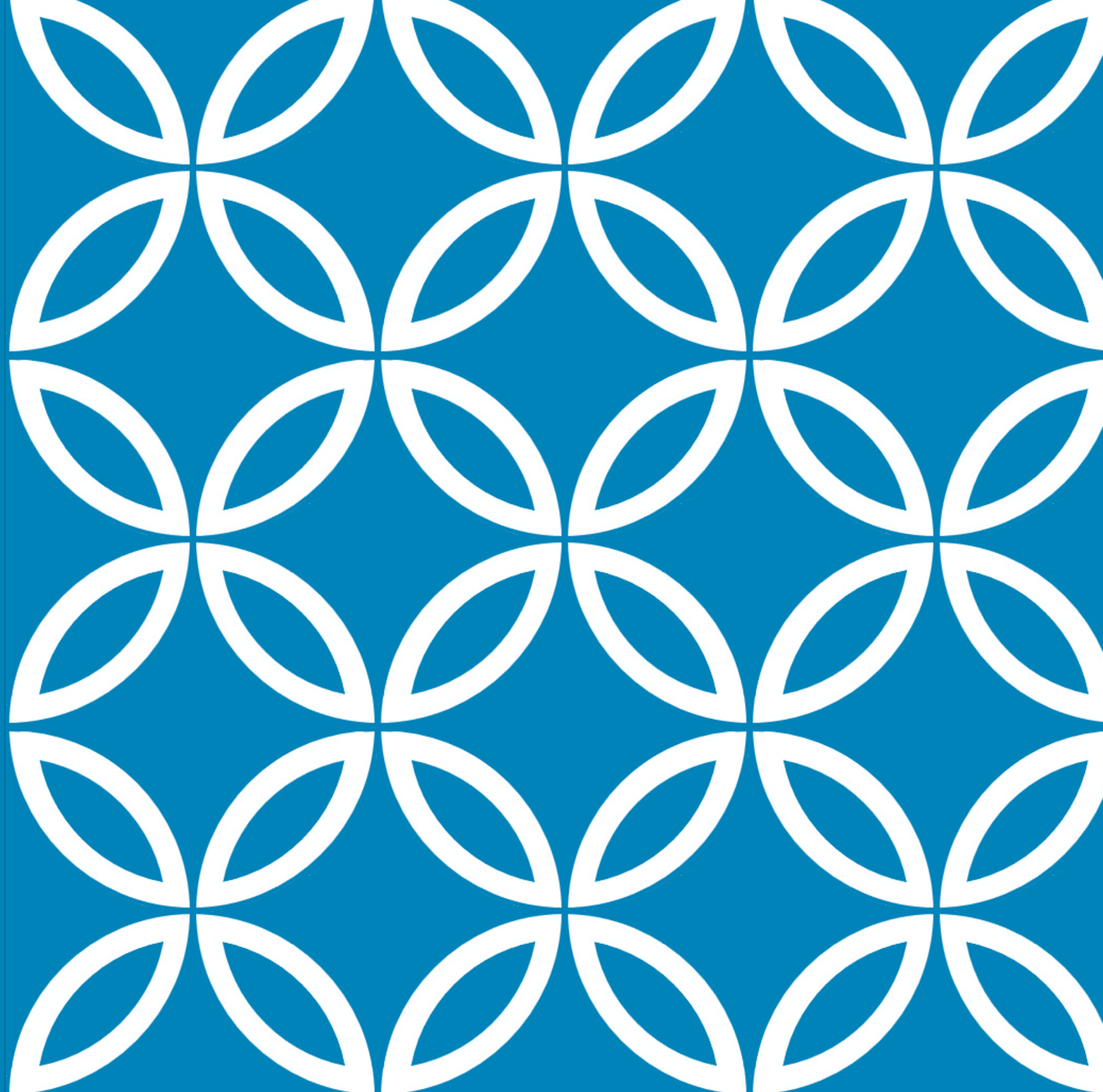


EMOTIONSFOKUSSIERTE
THERAPIE VERTIEFUNG
3. WELLE KONGRESS PZM
UFB BEI EMOTIONALER
VERMEIDUNG
23. 01. 2019
NACHMITTAG

Marielle Sutter, Dr. phil.
Institut für Emotionsfokussierte Therapie
Schweiz IEFT.ch
www.ieft.ch



WAS IST EFT?

- Emotionsfokussierte Therapie ist eine empirisch informierte, evidenzbasierte Therapiemethode (APA, 2008; Grawe, 1998; Lambert 2004)
- Verankert in modernen Emotionstheorien und Erkenntnissen affektiver Neurowissenschaften
- Wurzeln: Personenzentrierter Therapie (Rogers) und Gestalttherapie (Perls)
- Früher: Prozess-Erlebensorientierter Ansatz (Process-Experiential Therapy)
- Integration einer empathische Therapiebeziehung mit einem prozessdirektiven Therapiestil
- Dialektik zwischen Folgen und Führen
- Patient ist Experte für Inhalt, Therapeut Experte für Prozess

UNTERSCHIED ZU ANDEREN THERAPIEVERFAHREN

- 1) Es wird *direkt mit den Emotionen* gearbeitet (statt über Emotionen zu sprechen)
- 2) *Präzise, empirisch abgestützte Vorstellung* darüber, wie mit Emotionen gearbeitet werden muss, damit diese verändert werden können («change emotion with emotion»)
- 3) Aus der klinischen Praxis wurde eine *Emotionstheorie* abgeleitet: Mit verschiedenen Emotionen muss auf eine unterschiedliche Art und Weise gearbeitet werden
- 4) Emotionstheorie ist *störungsübergreifend / transdiagnostischer Ansatz*

EMOTIONALE VERARBEITUNGSSCHWIERIGKEITEN ALS NÄHRBODEN PSYCHISCHER STÖRUNGEN

- 1) Fehlender Zugang, Abspalten (disowning), Vermeiden primärer Emotionen
- 2) Maladaptive emotionale Reaktionen infolge traumatischer Erfahrungen in der Vergangenheit (Trauma, Vernachlässigung)
- 3) Emotionsregulationsschwierigkeiten (Über- oder Unterregulation)
- 4) Probleme in der Konstruktion eines kohärenten Narrativs

PRINZIPIEN EMOTIONALER VERÄNDERUNG

1) Blockierte oder abgespaltener Emotionen und Bedürfnisse wieder ins Boot holen und entwickeln (sich berechtigt fühlen, Bedürfnisse zu haben <-> Negatives Selbstbild)

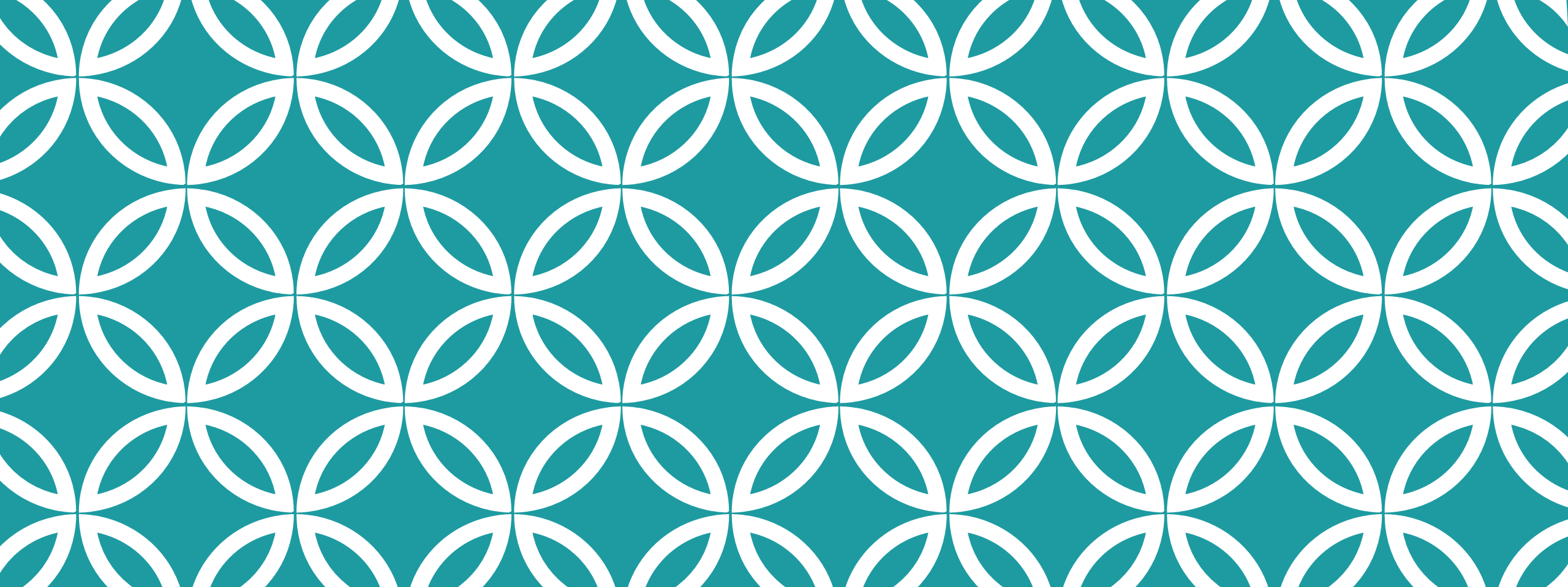
2) Emotionen nutzen („bring cognition to emotion“, Bewusstwerden, Wahrnehmen, Ausdrücken, Symbolisieren, Reflektieren, Verbesserung der emotionalen Produktivität)

3) Emotionen transformieren („change emotion with emotion“ > Stuhlarbeit, korrektive emotionale Erfahrungen)

4) Förderung der Emotionsregulation, Erhöhung der Emotionstoleranz (automatische Regulation und bewusste Regulation)

EFT THERAPEUTEN HELFEN IHREN KLIENTEN

1. Sich ihrem emotionalen Erleben bewusst zu werden und neugierig zuzuwenden und damit beim Erleben anzukommen
2. Das emotionale Erleben zu regulieren, zu tolerieren, zu symbolisieren und zu akzeptieren
3. Das Erleben wieder loszulassen, indem die adaptiven Emotionen genutzt und die maladaptiven Emotionen transformiert werden und damit neue Handlungsbereitschaften zugänglich werden
4. Neue Narrative zu konstruieren



PRINZIPIEN EMOTIONALER VERARBEITUNG UND VERÄNDERUNG



VERÄNDERUNGSMECHANISMEN

1. Emotionen nutzen

1. Bewusstsein
2. Ausdruck / Symbolisieren
3. Reflektieren

2. Emotionen transformieren

1. Emotionen mit Emotionen verändern
2. Korrektive interpersonelle Erfahrungen

3. Emotionen regulieren

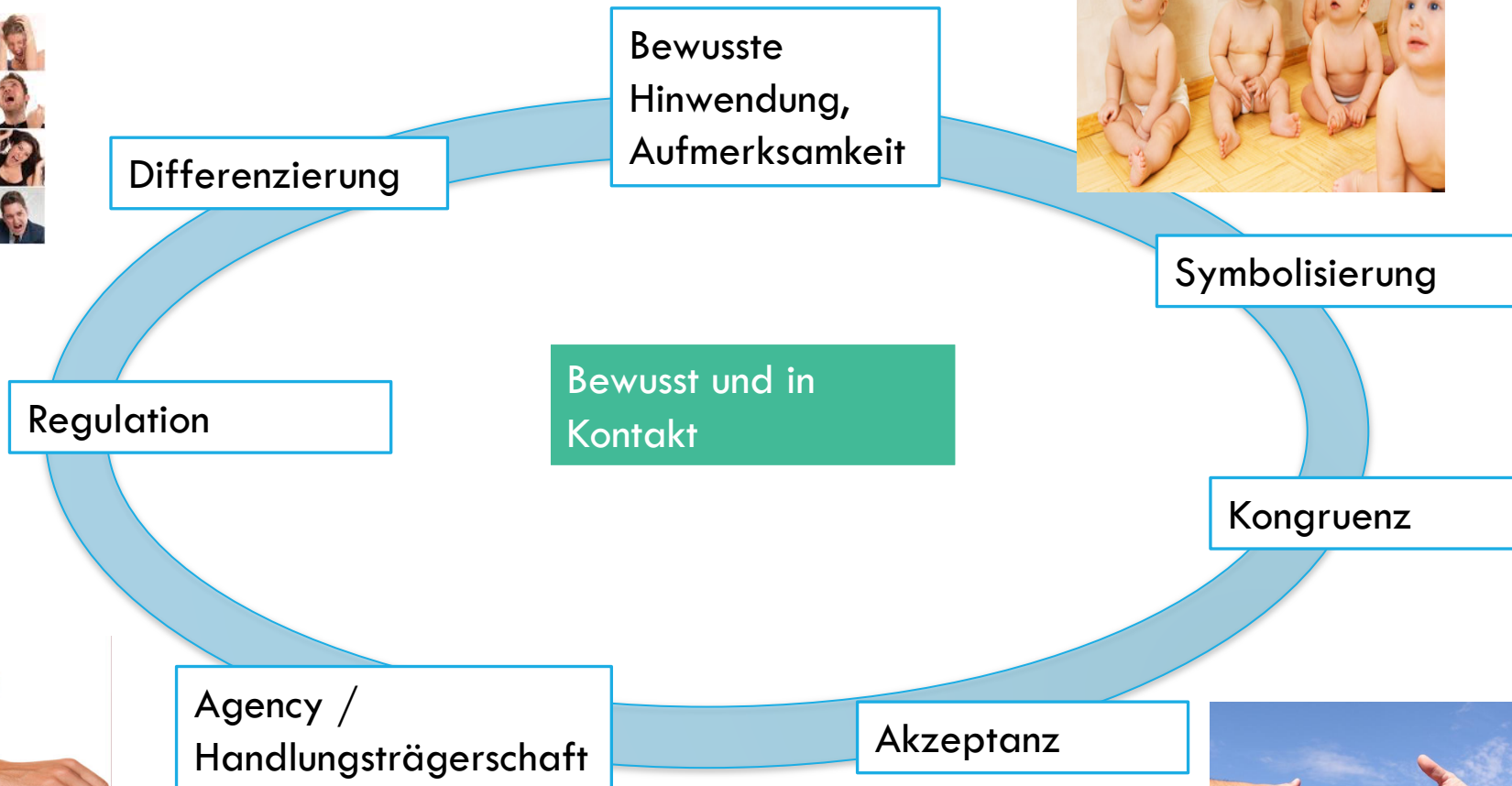
1. Bewusste Regulation
2. Unbewusste Regulation

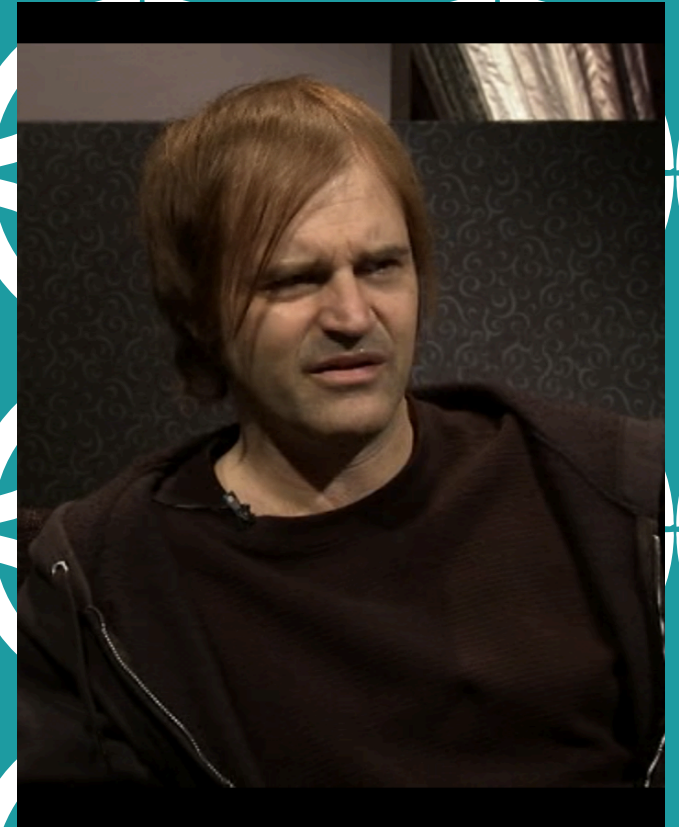


1. EMOTIONEN UTILISIEREN

- Emotion bewusst und auf **allen Ebenen** wahrnehmen (körperliche Ebene, Handlungstendenz, Gedanken, Erinnerungen)
- Emotion **verstehen** (Bezug zu eigenen Bedürfnissen und Zielen erkennen, verstehen wie Emotion lebensgeschichtlich entstanden ist)
- Emotionen **halten können** (statt vermeiden) ist der erste Schritt zur Regulation und Veränderung
- Zuvor nicht symbolisierte Emotionen **in Worte zu fassen** hilft, diese zu verstehen, zu assimilieren und daraus eine kohärente Geschichte zu machen
- Nur was **erlebt wird**, kann verändert werden, was abgespalten wird, bleibt immer gleich (Gendlin)

VORAUSSETZUNG: EMOTIONALE PRODUKTIVITÄT (AUSZRA & GREENBERG, 2007)





VIDEOBEISPIEL: EMOTIONALE PRODUKTIVITÄT

Kevin and Nancy

McWilliams: VTS_01_4 (Min
09:30 > 40-42)

Gigi and Les: VTS_01_1 (Min
22:44, > 4-10 (Tears))

2. EMOTIONEN REGULIEREN



- Emotionsregulation ist wichtig für psychische Gesundheit
- Emotionsregulationsprobleme sind ein Prädiktor für psychische Schwierigkeiten und für die Aufrechterhaltung psychischer Probleme
- Fehlende Toleranz negativen Emotionen gegenüber > Emotionsregulationsproblemen
 - Emotionale Überregulation (Substanzmissbrauch, Essstörungen)
 - Sekundäre Emotionen, die primäres Erleben verdecken (Wut)
 - Emotionale Unterregulation (implizite Ängste, Borderline PS)
- **Z**wei Emotionsregulationssysteme
 - Explizite Emotionsregulation
 - Implizite Affektregulation

2. EMOTIONEN REGULIEREN: EMOTIONSREGULATION VS AFFEKTREGULATION

- **Emotionsregulation:**
 - Bewusste, kognitive und willentliche Regulation negativer Zustände durch verschiedene Skills und Strategien
 - Z.B. bewusste Atmung, Ablenkung, Emotionsanalyse, Stimuluskontrolle, Realitätsüberprüfung, kognitives Umstrukturieren, DBT Skills etc
- **Affektregulation**
 - Implizit, unwillkürlich, rechtshemisphärischer Prozess
 - Z.B. Mutter, die sich emotional auf ihr Baby einstimmt (Gesichtsausdruck, Stimmqualität, Tonalität) > beruhigt und reguliert den Affekt des Kindes
 - Negative Kindheitserfahrungen und Trauma > Spuren im impliziten emotionalen Gedächtnis (Schore, 2019)
 - Amygdalabasierte Dysregulation > unbewusst und unwillkürlich, kann nicht willentlich reguliert werden

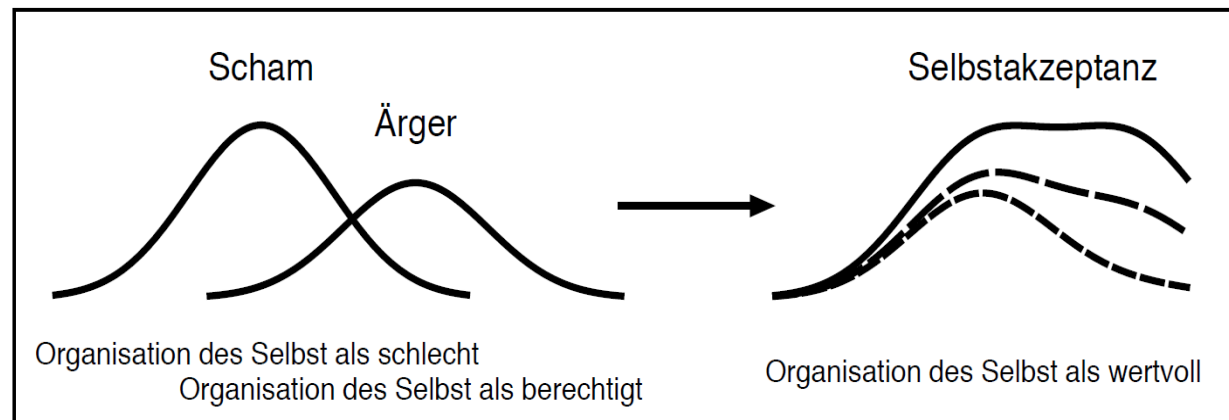


IMPLIZITE AFFEKTREGULATION

- Königsweg in EFT
- Zwischenmenschliches In-Beziehung-Sein (Bohart & Greenberg, 1986)
- Polyvagaler Nerv (Porges, 2011): Verbindung zwischen unseren viszerale körperlichen Erfahrungen und dem Gesichtsausdruck / Stimme unseres Gegenübers
- Wohlwollende Präsenz der Therapeutin und empathisches Einstimmen auf Affekt des Klienten sind die wichtigsten impliziten Emotionsregulationsstrategien
 - Nonverbale implizite Aspekte der Kommunikation
 - Sprachtempo, Stimmklang, Satzmelodie, Amplitude
 - Körperhaltung, Gesichtsausdruck
 - Beruhigende Präsenz der Therapeutin wird mit der Zeit internalisiert
 - Eigenempathie des Klienten wird gefördert und aufgebaut

3. EMOTIONEN TRANSFORMIEREN

- Emotionen mit Emotionen verändern
- Maladaptive emotionale Prozesse werden durch die gleichzeitige Aktivierung adaptiverer emotionaler Prozesse aufgehoben
- Aus der Synthese gegenläufiger Prozesse werden neue emotionale Schemata gebildet



Maladaptive Emotion
„ich bin nicht okay“

Adaptive Emotion
„ich habe es nicht verdient,
so behandelt zu werden“

Synthese
„kein Wunder habe ich
damals so reagiert, es war
nicht meine Schuld“

3. EMOTIONEN TRANSFORMIEREN

ALTERNATIVE EMOTIONEN ZUGÄNGLICH MACHEN

1. Therapiebeziehung
2. Aufmerksamkeit auf sub-dominante Emotionen lenken
3. **Adaptive Bedürfnisse zugänglich machen**
4. Inszenieren und Ausdrücken einer alternativen Emotion
5. Nutzen von Bildern und Imagination, um Emotion zugänglich zu machen
6. Stimmungsinduktion durch Musik
7. Humor
8. Neue Bedeutungszuschreibung
9. Therapeut drückt stellvertretend für Klient eine Emotion aus

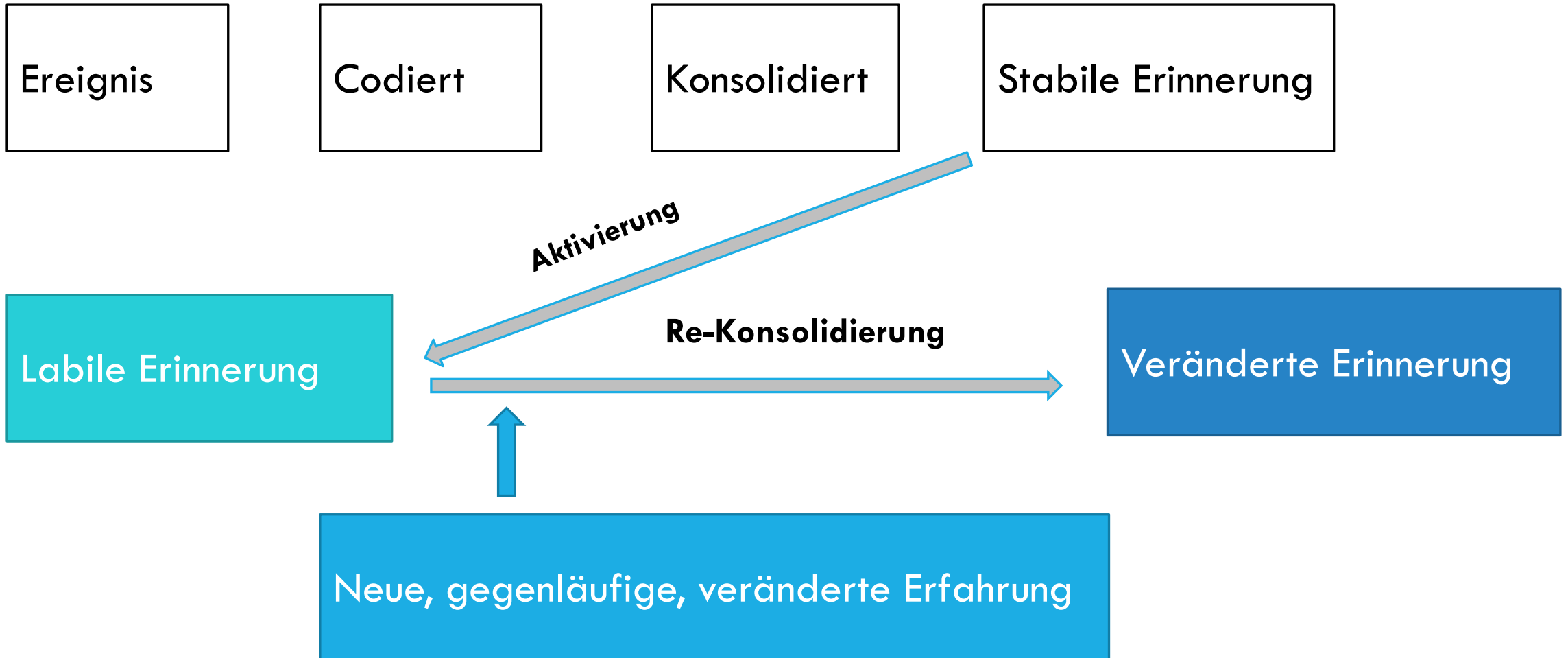
3. EMOTIONEN TRANSFORMIEREN

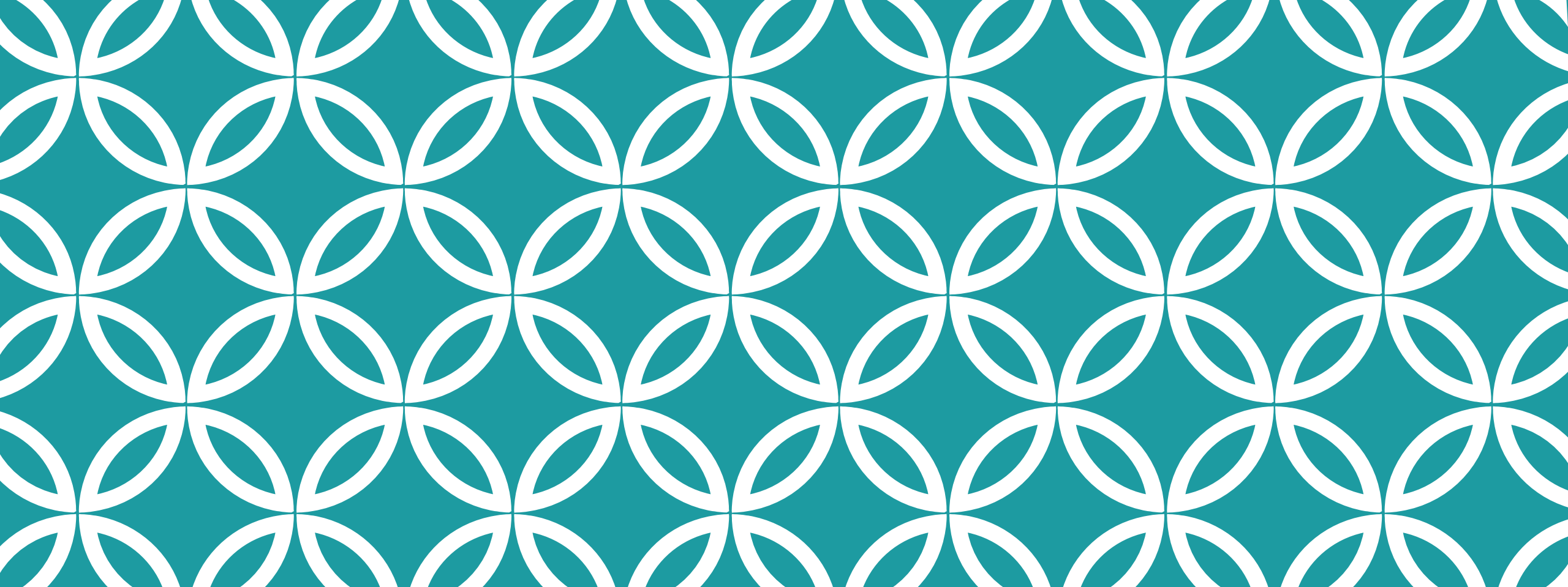
ERGEBNISSE AUS AFFEKTIVEN NEUROWISSENSCHAFTEN

Ein von der Amygdala ausgehender **Impuls zum Rückzug in rechten Gehirnhälfte** kann durch die **Aktivierung entgegengesetzter Prozesse in der linken Gehirnhälfte**, die Annäherung oder positive Gefühle fördern, transformiert werden (Davidson, 2000)

Memory reconsolidation: Erinnerungen aus der Vergangenheit werden aktiviert, verarbeitet und mit neuen emotionalen Reaktionen assimiliert. Die Erinnerung wird in neuer Form abgespeichert (rekonsolidiert). Damit wird zwar nicht die Vergangenheit verändert, aber das **Gefühl an die Vergangenheit** verändert sich (Lane, Ryan, Nadel & Greenberg, 2015)

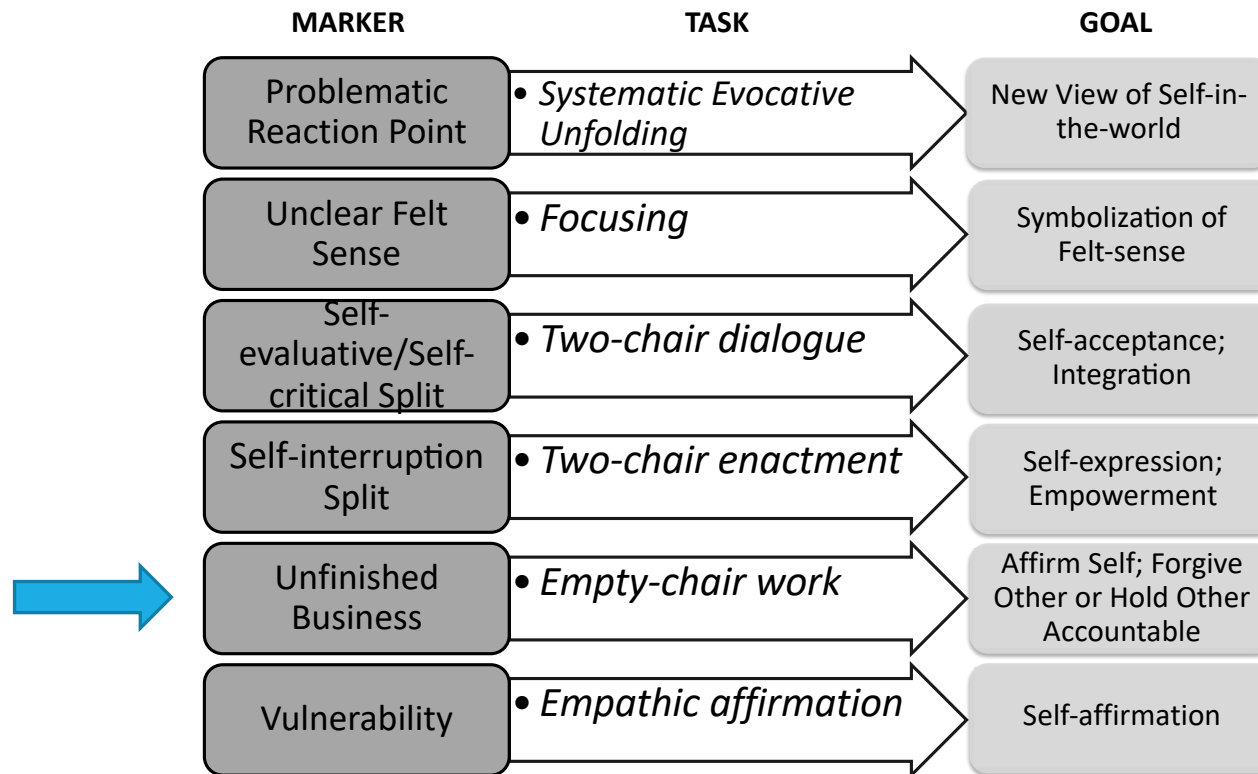
MEMORY RECONSOLIDATION





LEERE STUHL INTERVENTION BEI UNABGESCHLOSSENEN PROZESSEN

MARKERGELEITETES UND PROZESSORIENTIERTES VORGEHEN



UNABGESCHLOSSENE PROZESSE

Maladaptive Emotionale Schemata entstehen lebensgeschichtlich durch wiederkehrende verletzende Interaktionen (small t trauma) oder durch Traumata (big T Trauma) in der Interaktion mit signifikanten (meistens primären) Bezugspersonen.

- Die maladaptiven Emotionen werden in interaktionellen Situationen im Hier und Jetzt rasch aktiviert
- Sie sind verhaltensrelevant und belasten aktuelle Beziehungen
- Häufig dominieren sekundäre Emotionen (Resignation, Schuldzuweisung)
- Adaptive emotionale Reaktionen (z.B. Wut, Traurigkeit) sind nicht zugänglich



MARKER BEI UNABGESCHLOSSENEN PROZESSEN

Merkmale

1. Überdauernde, ungelöste Gefühle (z.B. Scham, Angst, Groll, Ärger, Verletzung)
2. Die Gefühle beziehen sich auf einen entwicklungsgeschichtlich signifikanten anderen (z.B. Eltern)
3. Die Gefühle werden im Hier und Jetzt in der Sitzung aktiviert
4. Adaptive emotionale Reaktionen wie Ärger oder Traurigkeit sind nicht zugänglich. Primär maladaptive Emotionen (z.B. Angst, Scham) oder sekundäre Gefühle wie Resignation oder anklagender, sekundärer Ärger stehen im Vordergrund

BEISPIELE / MARKER

„Ich fühle mich wertlos. Wenn ich für meinen Vater wichtig wäre, würde er sich mehr bemühen, gesund zu werden.“

„Ich kann es nicht ertragen, alleine zu sein. Wenn ich alleine bin verliert mein Leben jeden Sinn, ich habe keinen Halt mehr, keine Orientierung, keine Zukunft, keine Daseinsberechtigung.“

„Ich habe so Angst davor, alleine zu sein. Ich fühle mich dann hilflos, ausgeliefert, ich kann es alleine nicht schaffen, bin der Welt nicht gewachsen.“

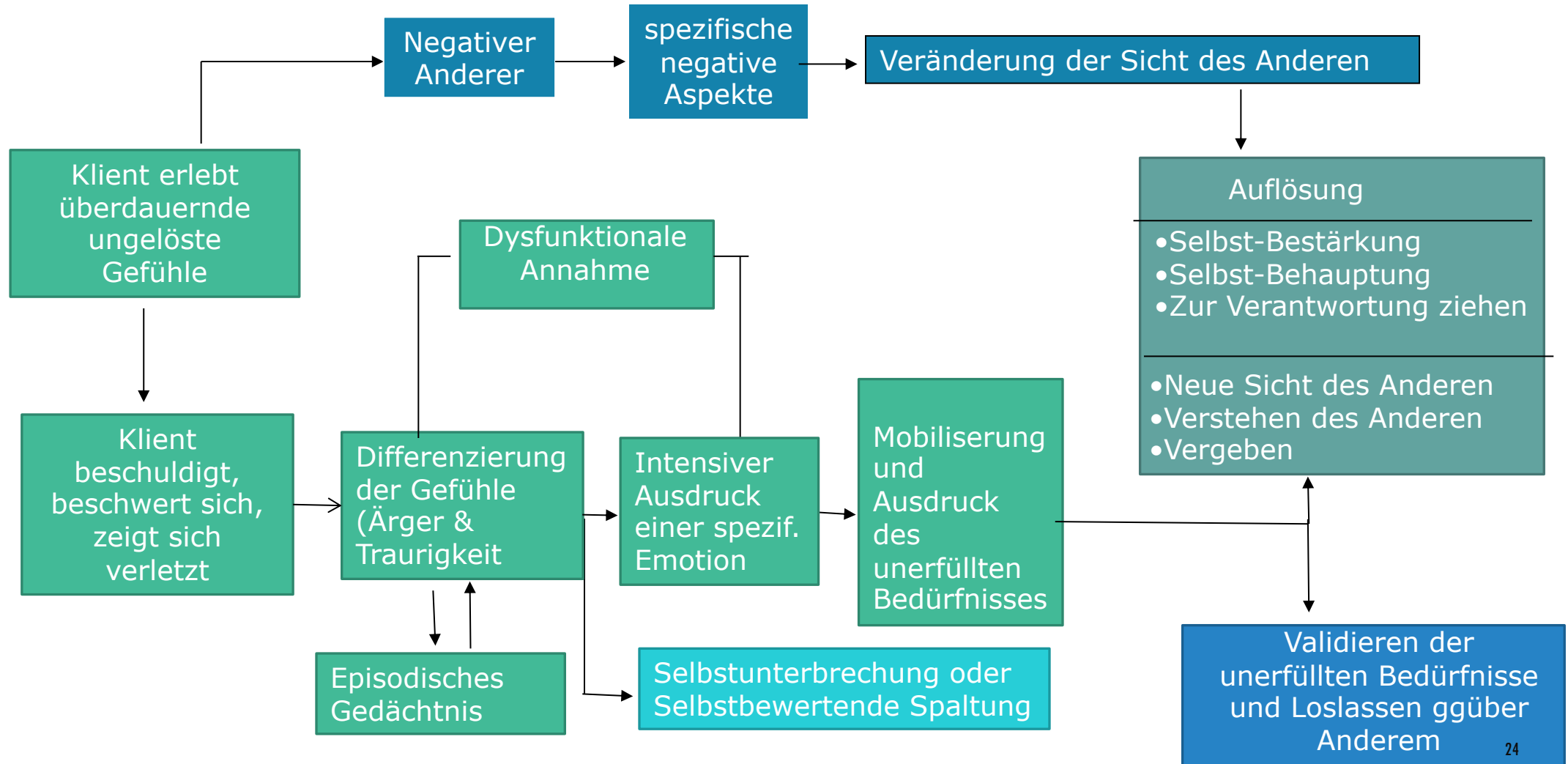
„Ich kann niemandem vertrauen. Wenn ich jemandem vertraue verliere ich die Kontrolle und das wäre mein Ende.“

„Es hat keinen Sinn zu sagen, was ich brauche, es hört mich ja sowieso niemand“

Vergangenheit
ist es erst dann,
wenn es nicht
mehr weh tut.



Task Analysis: UFB



SCHRITTE IN DER AUFLÖSUNG

1. Der negative Anteil des signifikanten Anderen wird wahrgenommen und der Einfluss auf das Selbst erlebt
2. Ausdruck von zuvor unterbrochenen, abgespaltenen oder vermiedenen adaptiven Emotionen (z.B. Wut, Traurigkeit) und der damit verbundenen Bedeutung (inkl. Bedürfnisse)
3. Zunehmendes Gefühl der Berechtigung bezüglich der nicht erfüllten Bedürfnisse (Liebe, Validierung, Schutz)
4. Realistischere Sicht auf das Selbst und auf den Anderen
 - Selbstunterstützung, Autonomie, Empowerment
 - Differenziertere Sicht auf den Anderen; Verantwortung liegt beim Anderen, nicht beim Selbst (Kind)

Dies ist ein nicht-linearer und repetitiver Prozess

HÄUFIGE SCHWIERIGKEITEN

Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen

- Schwierigkeiten im Erleben
 - Skill-Defizit (Alexithymia)
 - Emotionale Vermeidung
 - Limitierter Zugang zu Emotionen
 - Emotionale Überregulation
- Adaptive Emotionen wie Ärger und Traurigkeit sind abgespalten, werden nicht erlaubt, unterbrochen

Negativer Umgang mit sich selbst (negative Treatment of self (Self-Self related difficulties))

- Angst, Scham und Schuld blockieren den Prozess
- Negatives Selbstbild > fühlt sich nicht berechtigt, Bedürfnisse zu haben / Bedürfnisse befriedigt zu erhalten

MARKER FÜR EMOTIONALE VERMEIDUNG

1. Emotionen werden überreguliert

Explizite Aussagen («ich weine nicht gerne»)

Selbstunterbrechung (Tränen werden hinuntergeschluckt, Resignation)

Bagatellisieren und Minimieren von Schmerz

> Interventionen, die **Erlauben von Erleben fördern**

2. Limitierter Zugang

Externaler Fokus (Personen, Verhalten, Situationen)

Flacher Affekt, verstummen

> Interventionen, die **Zugang zum Erleben fördern**

INTERVENTIONSPRINZIPIEN BEI SCHWIERIGKEITEN IM ERLEBEN

- Attuned Empathy (Empathie anpassen)
- Folgen und Führen (Mehr Führen als Folgen, nicht der Vermeidung folgen, Führen in Richtung Erleben)
- Fokus halten und auf Erleben zurückfokussieren (konsistent auf Erleben, Gedanken, Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse und Bedeutung zurückfokussieren)
- Erleben erlauben, Vulnerabilität bestätigen, Evokative Empathie
- Episodische Erinnerungen aktivieren (spezifisches Ereignis)
- Die Bedeutung von Emotionen symbolisieren
- Ermutigen, das eigene Erleben auszudrücken („speak your truth“), den Standpunkt des Klienten validieren
- Helfen, Emotionen zu regulieren (zu viel, zu wenig)



VIDEOBEISPIEL: SANDRA PAIVIO MIT JESSICA

Viel Vermeidung
Angstüberflutung
UFB, Selbstunterbrechung
Episodische Erinnerung >
adaptiven Ärger
Evokative Empathie, Erleben
erlauben und fördern