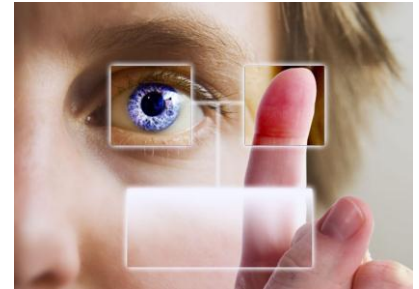


EMDR – Therapie & Coaching dürfen auch schnell wirken ...

Hinter diesen 4 Buchstaben steht ein Behandlungskonzept, das in seiner Wirksamkeit einzigartig ist.

Was ist EMDR?

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ein komplexes psychotherapeutisches Verfahren, das seit Mitte der 90er Jahre überaus erfolgreich in der Trauma-Therapie eingesetzt wird. Es arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. Stimulation beider Gehirnhälften, primär über Augenbewegungen, aber zunehmend auch unter Einbindung des gesamten Körpers.



Wie ist EMDR entstanden?

EMDR wurde in den Jahren 1987-91 von Dr. Francine Shapiro entwickelt. Alles begann mit einem Zufall: Bei einem Spaziergang im Park bemerkte sie, dass Ängste und stark belastende Gedanken, die sie sich aufgrund der bei ihr diagnostizierten Krebserkrankung machte, plötzlich verschwanden und nicht wiederkamen.

Sie recherchierte, was genau auf diesem Spaziergang passiert war und fand heraus, dass, während ihre Gedanken um die Krebserkrankung kreisten, sich ihre Augen ständig hin- und her bewegt hatten, bedingt durch das Wechselspiel von Licht und Schatten der Sonnenstrahlen, die durch die Bäume fielen.

Aus diesen zufälligen Augenbewegungen entwickelte Dr. Shapiro das Konzept einer Serie von gezielten Augenbewegungen, genannt "bilaterale Stimulation".

In seiner ursprünglichen Form sah das Setting vor, dass der Klient mit seinen Augen den Bewegungen der Hand des Therapeuten folgt, während er gleichzeitig mit seiner Wahrnehmung auf einen speziellen inneren Fokus gerichtet ist. Da das Verfahren sich am Anfang ausschließlich der Augenbewegungen bediente, erhielt es den Namen EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Heute gibt es neben den

Olfaktorisch
Auditiv
Visuell
Taktile

klassischen Augenmustern noch differenziertere Bewegungen sowie auch auditive und kinästhetische Stimulationsformen. Zunächst erprobte sie EMDR an Freunden, Bekannten und Kollegen und schließlich an den ersten Klienten. Danach folgten intensivste Studien speziell mit Trauma-Patienten, wie Vietnam-Veteranen, Missbrauchsoptionen und anderen Personen mit PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung).

Wo wird EMDR eingesetzt?

Die Anwendung beschränkt sich nicht nur auf die Traumatherapie: Mittlerweile wird EMDR auch eingesetzt bei nahezu sämtlichen Angststörungen, Phobien, Süchten, psychosomatischen Störungen, Schmerzzuständen, Tinnitus, Allergien, Trauerarbeit, Burnout, Zwängen u.v.m.– und die Indikation weitet sich immer mehr aus. Sogar ein spezielles Coaching-Konzept wirkt höchst effizient auf der Basis von EMDR.

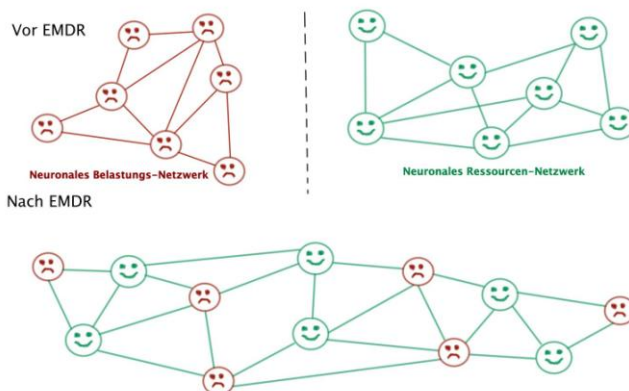
Wie wirkt EMDR?

Normalerweise wird Erlebtes vom Gehirn verarbeitet und ad acta gelegt. Traumatische Erlebnisse können jedoch psychische Wunden hinterlassen. Sind diese Wunden geringfügig, kann das Gehirn sie ohne Hilfe bewältigen, so wie der Körper eine kleine Schnittwunde selbständig heilt. Sind diese Verletzungen allerdings schwerwiegend, können sie die Selbstheilungskräfte des Gehirns überschreiten – das Erlebte wird in unverarbeiteter Form im Gehirn fraktal abgelegt und durch ähnliche Situationen immer wieder unkontrolliert evoziert. Dadurch kann es zu allen denkbaren Störungen, Ängsten und Blockaden kommen: Das weitere Leben steht im Schatten des Erlebten. Hier hilft EMDR bei der Reorganisation der Erlebnisinhalte und deren Bewertung.



Wie genau EMDR beim einzelnen Klienten wirkt, kann jedoch nicht vorausgesagt werden. Es sind immer mehrere Wirkfaktoren, die zusammen kommen. Diese sind:

- **Aufmerksamkeitsteilung:** durch die gleichzeitige Konzentration auf das belastende Erlebnis und die bilaterale Stimulation im Hier und Jetzt lernt das Gehirn, sich nicht von assoziierten Emotionen, Kognitionen und Bildern überfluten zu lassen. Es findet eine Dosierung und Distanzierung hinsichtlich des belastenden Materials statt - der Klient erlangt immer mehr Kontrolle.
- **Entkonditionierung:** durch die Fokussierung auf die Belastung und gleichzeitig stattfindenden Entspannung und Gehirnhälften-Synchronisation findet ein Zustand der reziproken Hemmung statt - Anspannung und Entspannung zugleich ist nicht möglich, und das Belastungsniveau des Klienten wird reduziert.
- **Neurone Veränderung des synaptischen Potenzials:** Hier liegt das eigentlich „kleine Wunder“ des EMDR. Neuronal verbinden sich Belastungsnetzwerke mit



Ressourcen-Netzwerken und der Transport vom implizierten Gedächtnis zum expliziten Gedächtnis (hier ist unsere Lebensgeschichte abgespeichert) kann beginnen. Das Erlebte wird als Teil der

eigenen Lebensgeschichte integriert, erfährt eine Neubewertung und hat keine Macht mehr. Ein besondere Bedeutung kommt hier dem „bipolaren Prinzip“ zu - der Verbindung von Belastung und Ressource. Biochemisch ist hier insbesondere die Ausschüttung von Acetylcolin wichtig, die beispielsweise auch ganz automatisch in den REM-Phasen unseres Schlafes stattfindet. Letztlich findet hier das Zitat von Donald Hepp aus den späten Vierziger Jahren Anwendung: „Neurons, that fire together, wire together.“

Die unterschiedlichsten Langzeitstudien mit EMDR weisen nach, dass dieses Verfahren schneller und besser wirkt, als sämtliche anderen bekannten Therapiekonzepte.

Einige Praxisbeispiele

Das Arbeiten mit EMDR ist ein spannender Prozess, bei dem Klient und Therapeut gleichermaßen die Veränderungen wahrnehmen können.

Hier ist nur ein kleiner Ausschnitt von Fällen, die ich mit EMDR begleitet habe:

- Im Rahmen der Behandlung eines traumatischen Missbrauchserlebnisses konnte in wenigen Sitzungen eine erhebliche Besserung erfahren werden. Flashbacks blieben aus. Selbstzerstörerische Gedanken tauchten nicht mehr auf, und die Patientin war nach der Behandlung emotional wesentlich stabiler. Der Behandlungserfolg hält sich bis zum heutigen Tag.
- Mit einer besonderen EMDR-Technik führte die Behandlung einer Sexsucht in wenigen Sitzungen zu einem kontrollierten Umgang mit diesem Thema seit nunmehr 2 Jahren.
- Eine generalisierte Tierphobie (insbesondere Pferde und Hunde) löste sich in wenigen Sitzungen. Die Klientin war direkt nach der Therapie in der Lage zu reiten und Hunde zu streicheln.
- Eine Vogel-Phobie löste sich in zwei Behandlungsstunden auf. Die Klientin konnte an der Flugschow einer Falknerei teilnehmen und die Tiere sogar streicheln.
- Eine Spritzenphobie im Rahmen von Zahnarztbehandlungen verschwand in nur einer Sitzung. Die Klientin ließ sich direkt nach der Sitzung eine Injektion in den Mundraum geben und ist auch heute noch angstfrei.
- Die Arbeit mit extremer Prüfungsangst ließ den Prüfling gelassen und erfolgreich in die bevorstehende Heilpraktikerprüfung gehen.
- Eine Pferde- und Katzenallergie löste sich nach vier Behandlungsstunden

- Ein anderer Klient, der unter Blackouts in Prüfungen litt, konnte mit Hilfe einer EMDR-Coaching-Technik das Wissen ganz locker in der Prüfung abrufen.

Wer darf in EMDR ausgebildet werden und damit arbeiten?

[illegible]

weil er nicht Arzt oder Kassentherapeut ist. Kriterium für den Einsatz einer psychotherapeutischen Methode wird letztendlich immer eine Ausbildung „lege artis“ sein - Indiz hierfür kann die Anerkennung und Zertifizierung durch einen Heilpraktikerverband sein und die Beantwortung nachfolgender Fragen.

Wo ein Markt ist, blüht ein Angebot. Langsam entstehen am Markt diverse EMDR-

Ausbildungsangebote, hinter den oftmals mangelnde therapeutische Erfahrung oder fehlende profunde Ausbildung verborgen ist. Um verantwortungsvoll mit EMDR zu arbeiten, gehört eine qualitativ hochwertige Ausbildung, mit entsprechendem EMDR-spezifischem Erfahrungshorizont seitens der Ausbilder dazu. Ich erlebe es immer wieder, dass EMDR-Absolventen selbst unmittelbar nach der eigenen Ausbildung EMDR-Kurse anbieten. Diese Fragen sollten Sie stellen - egal bei welchem Institut sie eine EMDR-Ausbildung absolvieren wollen.

- Wer ist der Ausbilder?
- Wann hat er seine Ausbildung in EMDR absolviert?
- Wieviel Zeit lag zwischen eigener Ausbildung und Dozententätigkeit? (Um genügend Erfahrungen sammeln zu können, sollten einige Jahre dazwischen liegen)
- Wo hat er die Ausbildung absolviert? (evtl. Nachweis der Zertifikate verlangen)
- Hat der Ausbilder eine spezifische Ausbildung und Erfahrung in Traumatherapie?
- Ist das Ausbildungsangebot von einem seriösen Dachverband (z.B. Heilpraktikerverbände) zertifiziert?
- Hat der Ausbilder/in eine Zulassung zur Psychotherapie? Wenn ja, wie lange? (Für eine Ausbildungstätigkeit sollten hier mindestens 10 Jahre Erfahrung vorliegen.)
- Ist die Ausbildung selbsterfahrungsorientiert aufgebaut?

Wenn EMDR im Coaching als Ausbildung angeboten wird:

- Hat der Trainer selbst eine profunde Coaching-Ausbildung absolviert?
- Verfügt derjenige über einen professionell, mehrjährigen Hintergrund im Business, mit entsprechendem Kundenklientel?
- War er selbst in einer adäquaten Position im Business tätig, um auf eigene Erfahrungen zurückgreifen zu können? (Weiß er, wie sich "das Rad im Business" dreht?)

Auf all diese Fragen sollten Sie schlüssige, nachweisbare Antworten erhalten, dann können Sie sich mit gutem Gewissen entscheiden.

Das Wunderbare an EMDR ist, dass es zu allen anderen Arbeitsmethoden synergetisch ist. Es lässt sich wunderbar mit den angestammten Kompetenzen verbinden die ohnehin schon im therapeutischen Werkzeugkoffer vorhanden sind. Und dann ist beides möglich: sehr strukturiertes Arbeiten an Hand der einzelnen EMDR-Protokolle, die sich jeweils auf spezifische Indikationen ausrichten aber auch frei virtuos arbeiten, in dem Intuition und Synergie jede Menge Raum haben.

Andreas Zimmermann

Informationen unter: www.EMDR-Akademie.de