

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing
(Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegung)

Augenbewegungen
winke-winke
EMDR
Beratung bilaterale Stimulation
EMDR Therapeut Bewältigung Trauma Coaching
Gehirnhälften Weiterbildung Hilfe
EMDR Coach Traumatherapie BICO
Heilung AUSBILDUNG
Augen

In meiner Ausbildung als Systemischer Coach habe ich die Möglichkeit mir die Technik „EMDR“ anzueignen. Da ich selber bereits Erfahrungen mit dieser Methode habe und diese durchaus positiv waren, habe ich mich für dieses Thema entschieden.

Es ist faszinierend wozu der menschliche Körper und vor allem das Gehirn fähig ist. Manchmal benötigt man nicht viel, außer eine bestimmte Stimulation, wie bei EMDR.

Was ist EMDR?

EMDR bedeutet 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing'. Die deutsche Übersetzung lautet 'Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung'. Der Patient konzentriert sich auf bestimmte Anteile einer unzureichend verarbeiteten Erinnerung, während er gleichzeitig mit den Augen bestimmten Fingerbewegungen des Therapeuten folgt. Hier werden beide Gehirnhälften durch gezielte Augenbewegungen stimuliert. Es ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode. Diese innovative Technik kann helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und emotionale Belastungen zu überwinden.

Diese Therapiemethode wurde Ende der 1980er von dem US-Amerikaner Dr. Francine Shapiro entwickelt. Seit 1991 wird EMDR in auch Deutschland angewendet. Diese Therapieform findet sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen Anwendung. Die Ursprünge hat EMDR in der Psychotherapie. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit.

Seit vielen Jahren ist EMDR von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt.

Wie funktioniert EMDR?

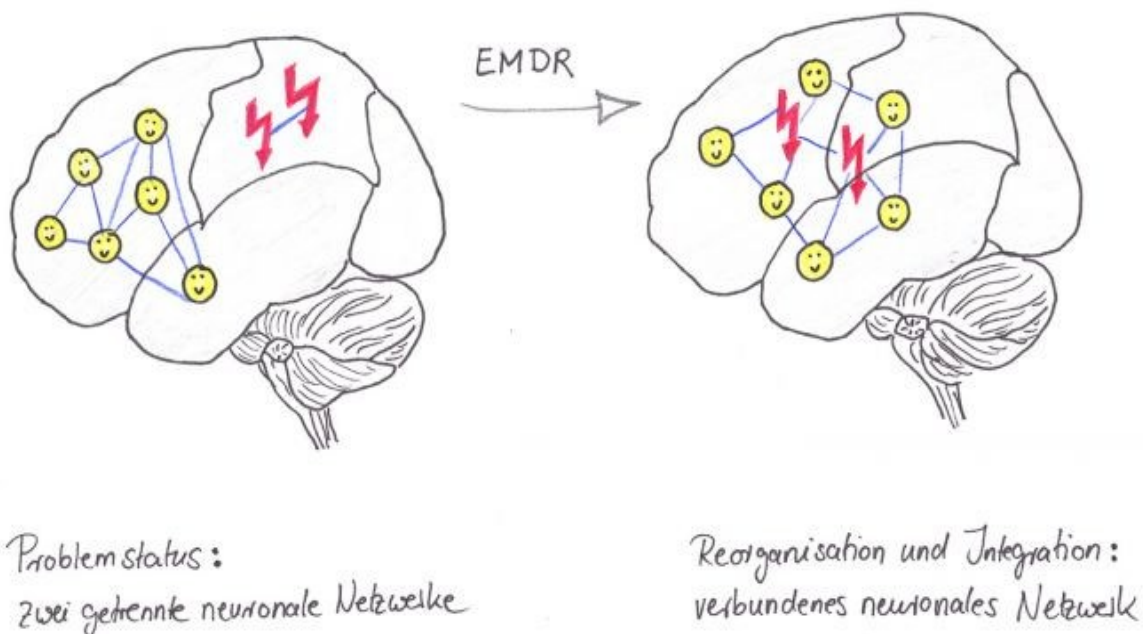
Das zentrale Element dieser Therapieform ist das Arbeiten an unverarbeiteten Erinnerungen. Normale Erfahrungen werden im Gedächtnis gespeichert, indem sie sortiert und mit Inhalten verknüpft werden. So können die Informationen verarbeitet werden und der Mensch erinnert sich an die Erfahrungen. Ein traumatisches Erlebnis wird im Gehirn dagegen nicht wie ein normales Erlebnis einsortiert: Es wird mitsamt allen dazugehörigen Sinneseindrücken und Gedanken separat gespeichert. Die Information kann so nicht verarbeitet werden.

Aktiviert werden kann das traumatische Erlebnis durch Auslösereize: Alles was an das Trauma erinnert – ein Geräusch, ein Geruch, eine Berührung – kann dazu führen, dass Betroffene das Gefühl haben, die Situation erneut zu durchleben. Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Atemnot und/oder Herzrasen sowie Angst und Hilflosigkeit können die Folge sein.

Ziel der EMDR-Therapie ist es, Zugang zu der traumatischen Erinnerung zu erlangen und sie wie eine normale Erinnerung ins Gedächtnis einzusortieren. Dazu ist es notwendig, die Reaktion auf die Erinnerung auszulösen und gleichzeitig das Informationsverarbeitungssystem zu aktivieren. So kann die Erinnerung nachverarbeitet werden.

Im Anschluss an das Coaching sollen sich die Betroffenen nicht mehr wehrlos in die Situation zurückversetzt fühlen, sondern die Erinnerungen normal wahrnehmen und aushalten können: Die Erinnerung an das Trauma ist dann zwar immer noch unangenehm. Aber sie ist nicht mehr so bedrängend und belastet, als ob die Betroffenen direkt unter dem Eindruck des traumatischen Ereignisses stehen würden.

Außerdem können die Betroffenen immer mehr Kontrolle zurückerlangen und die traumatische Erfahrung wird anders im Gehirn verknüpft.



Bei welchen Anliegen kann EMDR helfen?

bei der Entwicklung des Selbst:

- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Persönlichkeitsentwicklung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Konzentrationsschwierigkeiten
- negative, blockierende Glaubenssätze
- Lernschwierigkeiten

bei einschränkenden Ängsten:

- Lampenfieber, Angst vor öffentlichen Auftritten und Präsentationen
- Angst vor Gesprächen mit dem Chef, Mitarbeiter
- Angst als Vorgesetzter vor Mitarbeitern und Mitarbeitergesprächen
- Angst vor Kundenterminen
- Angst vor Kaltakquise, Telefonaten, Kundenanrufen
- Hemmungen im Verkauf
- Konfliktgespräche und deren Vorbereitung
- Panikattacken

bei problematischem Verhaltens:

- Bearbeitung Helfersyndrom
- Lernen, NEIN zu sagen
- Lernen, eine angemessene Bezahlung einzufordern
- Umgang mit Stress, psychisch wie körperlich
- unangenehme Gesprächssituationen
- Drohender Burn-Out

Außerdem bei:

- Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
 - Folgen von Bindungstraumatisierungen
 - psychophysischen Erschöpfungssyndromen
 - Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
 - Entwicklungs- und Verhaltensstörungen von Kindern
 - starker Trauer nach Verlusterlebnissen
 - stoffgebundener Abhängigkeit, vor allem im Zusammenhang mit einer Traumafolgestörung
 - Phobien
-und vieles vieles mehr**

EMDR Behandlungsmöglichkeiten

Man kann eine EMDR Behandlung mit Fingerbewegungen (Foto 1) durchführen, mit einer Lichtbar (Foto 2) hier assoziiert ein Laserlicht die Bewegungen die sonst mit der Hand durchgeführt werden von links nach rechts oder auch mit Musik. Letzteres ist am besten mit Kopfhörern durchzuführen, hier wird die Musik abwechselnd, aber stimmig abwechselnd links und rechts lauter und auch wieder leiser. Wenn man die Augen dabei schließt kann man selber an sich beobachten, wie die Augen ohne Mühe der Musiklautstärke zu beiden Seiten folgen. Außerdem kann man Klopftechniken integrieren.





Ablauf EMDR

Phase 1: Vorgeschichte und Behandlungsplanung

Zunächst wird die Vorgeschichte erhoben. Nachdem der Coach alle benötigten Informationen des Klienten hat, stellt er gemeinsam mit dem Klienten einen Behandlungsplan auf. Darin ist die Wiederbearbeitung, also das Reprozessieren (reprocessing) traumatischer Erinnerung oder anderer Symptome, die mit dem Trauma in Verbindung stehen, wesentlicher Bestandteil.

Phase 2: Vorbereitung des Klienten

Der Klient wird über den Behandlungsplan und die Methode aufgeklärt. Um den Klienten zu stabilisieren, wendet der Coach gegebenenfalls vorher Entspannungs- oder imaginative Verfahren an.

Phase 3: Bewertung der Erinnerung

In dieser Phase geht es darum, die besonders belastenden Erinnerungen durch Sinnesreize, Gemütsregungen und auch kognitiv schrittweise so anzusprechen, dass der Klient sie in das gesamte traumatische Geschehen integrieren kann. Das bedeutet, dass der Klient einen vollständigeren Zugang zu seiner Erinnerung bekommt und sie auch gedanklich in sein Gesamterleben einordnen lernt.

Phase 4: Durcharbeitung

In dieser Phase verarbeitet der Klient seine Traumaerinnerungen neu, er reprozessiert sie. Dazu erinnert er sich an bestimmte markante Bilder, an sinnliche Eindrücke und negative Gedankenmuster, die im Zusammenhang mit dem schrecklichen Ereignis stehen. Während sich der Klient auf seine Erinnerungen fokussiert, wird er gleichzeitig vom Coach durch Sinnesreize angeregt. Der Klient erlebt bereits durch die schnelle assoziative Folge wechselnder sinnlicher Eindrücke, Affekte und Gedanken eine stufenweise Entlastung — auch wenn zwischenzeitlich intensivere Affekte anklingen können. Diese Art der Nachverarbeitung ist von großem Vorteil. Der Druck durch die Erinnerungen, die durch die EMDR-Therapie wieder aktiviert werden, bleibt dadurch psychisch verkraftbar. Der Coach sollte allerdings selbst psychisch stabil sein und flexibel reagieren können, um den Klienten und seinen individuellen Verarbeitungsprozess ausreichend unterstützen zu können.

Phase 5: Verankerung

Nachdem die Belastung durch die Erinnerung in Phase 4 ausreichend abgenommen hat, wird die in Phase 3 erarbeitete oder eine durch den Verarbeitungsprozess verbesserte positive Kognition in Erinnerung gerufen und überprüft. Mit Kognition sind in diesem Zusammenhang alle Gedanken, Einstellungen oder Meinungen gemeint, die mit dem traumatischen Erlebnis zu tun haben. Beispielsweise wäre eine negative Kognition: „Ich werde nie mehr vertrauen können“, eine positive dagegen: „Das Erlebte ist vorbei.“ Denn traumatische Erinnerungen hinterlassen meist auch Spuren auf der kognitiven Ebene in Form von belastenden Überzeugungen, die immer wieder mit der Erinnerung zusammen auftauchen. Um kognitiv emotionale Endlosschleifen beenden zu können, hat Francine Shapiro deshalb Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie eingewebt. Negative Empfindungen werden durch eine schnelle bilaterale Stimulation abgeschwächt, während positive Kognitionen durch eine langsame bilaterale Stimulation verstärkt werden.

Phase 6: Körper-Test

Im anschließenden Körper-Test sucht man nach eventuell andauernden sinnlich wahrnehmbaren Erinnerungsfragmenten. Beim Körpertest spricht der Klient seine positive Selbstüberzeugung aus und wandert währenddessen mit seiner Aufmerksamkeit langsam von oben nach unten durch seinen Körper und schildert dem Coach dabei die dabei auftretenden Körperempfindungen.

Sollten noch belastende Körpererinnerungen bestehen, werden sie erneut bearbeitet.

Phase 7: Abschluss

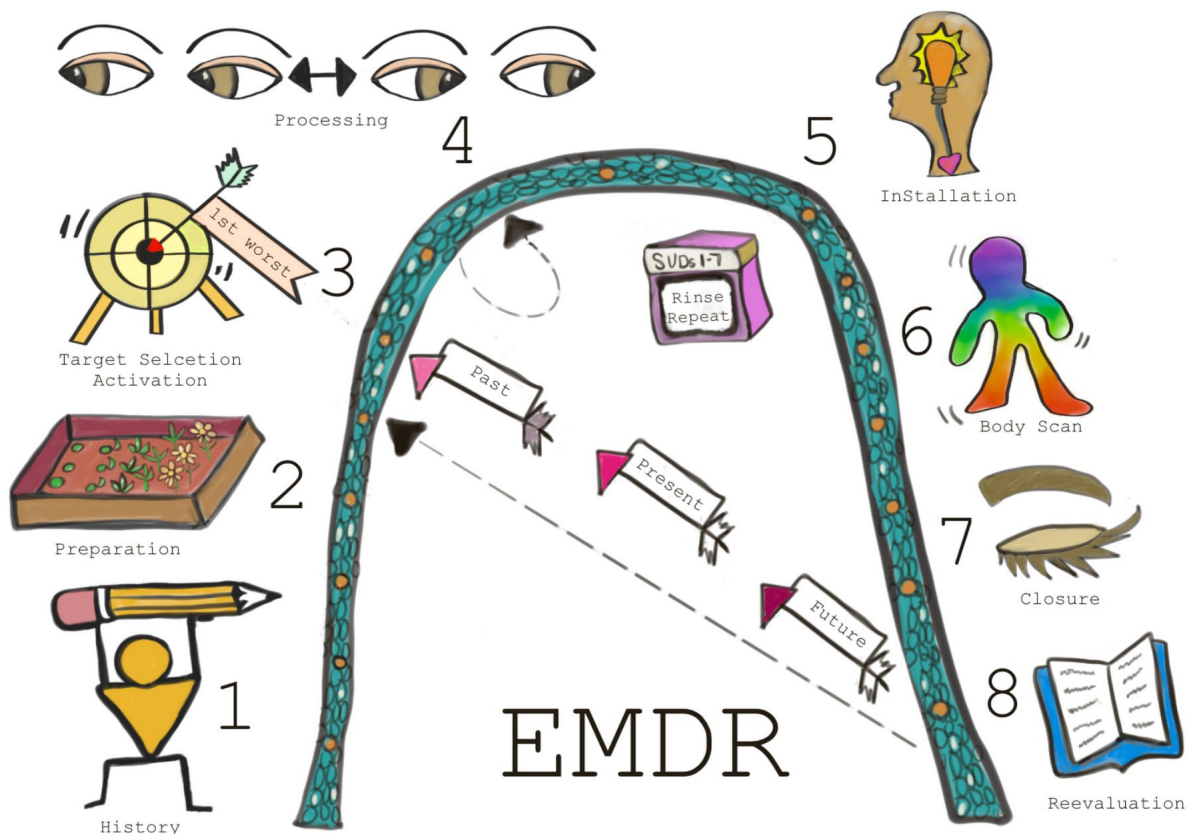
Abschließend wird besprochen, welche Wirkung diese Erfahrung auf den Klienten hatte. Der Coach vereinbart mit dem Klienten Interventionsregeln für die Zeit zwischen den Sitzungen. Das ist wichtig, weil der in der EMDR-Sitzung angestoßene Prozess auch nach der Sitzung in abgeschwächter Form, zum Beispiel in Träumen oder Gefühlen, weiterlaufen kann.

Phase 8: Nachbefragung

Diese letzte Phase findet am Beginn der nächsten Stunde statt. Ausgelöst von der vorherigen EMDR-Sitzung erlebt der Klient zwischen den Sitzungen meist Erinnerungssplitter oder Träume, die zu Beginn der nächsten Sitzung erneut bearbeitet werden, bevor der Coach einen Schritt weitergeht.

Schon nach der ersten erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die meisten Klienten eine deutlich entlastende Veränderung der Erinnerung, auch die damit verbundene körperliche Erregung klingt ab und negative Gedanken und Emotionen können neu und positiver umformuliert werden.

Auch wenn EMDR in der Regel schneller wirkt als andere Formen der Traumatherapie, ist diese Methode kein Wundermittel und man kann nicht von vornherein festlegen, wie viele Sitzungen nötig sind.



Alles ist in dir angelegt.
Coaching begleitet dich,
deinen Kern zu entdecken und zu genießen.

-Intaka

Fazit: EMDR als Weg zur Selbstheilung

EMDR steht nicht nur für die Desensibilisierung und Verarbeitung von Erinnerungen, sondern auch für einen Weg zur Selbstheilung und persönlichen Transformation. Diese Therapieform bietet vielen Menschen, die unter den Folgen traumatischer Erlebnisse leiden, einen neuen Weg der Hoffnung und Heilung. Auch bietet es in akuten Situationen eine schnellere Entlastung. Das hilft auch dabei, dass die Situation sich nicht erst verankert.

EMDR hilft, nachteilige Umwege zu ersparen. Es eröffnet neue Spielräume und macht stillgelegte wieder zugänglich – Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben.

Quellenverzeichnis:

Wie funktioniert EMDR?

<https://www.lifeline.de/therapien/emdr-id124597.html>

Seite besucht am 22.05.2024

Bei welchen Anliegen kann EMDR helfen?

<https://salzmanncoaching.de/emdr-im-coaching-in%20leipzig-und-online.html>

Seite besucht am 25.05.2024

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/anwendungsgebiete/>

Seite besucht am 29.05.2024

EMDR Ablauf

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/ablauf/>

Seite besucht am 15.05.2024