

EMDR in der Praxis

Abrupte Augenbewegung wie in der Schlafphase REM verankern Wünsche und Ziele

Es macht Sinn, wenn der Therapeut seine Patienten in die Therapiekonzepte einbindet, ihn am Behandlungsablauf teilhaben lässt. Damit trägt dieser die Verantwortung für die eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden mit, statt zum bloßen Konsumenten des Heilprozesses zu werden. Eine solche Partnerschaft, in der Therapeut und Patient jeweils seinen Part übernimmt, empfiehlt sich besonders dann, wenn es um psychische Probleme geht, die der Auflösung bedürfen. Nachstehend schildere ich zwei Fallbeispiele, um Herangehensweisen zu veranschaulichen, die von Therapeuten, durchaus aber auch für die Selbsthilfe leicht angewandt werden können.

Auf der Biofitnessfarm Hoher Vogelsberg in Hessen betreue ich in den Ferienzeiten Übergewichtige Kinder und Jugendliche, die den Wunsch haben, endlich genauso schlank und fit zu sein wie ihre normalgewichtigen Altersgenossen. Bei den meisten von ihnen ist die Ernährung derart „aus dem Ruder gelaufen“, dass sie ihre normale Sättigungsgrenze verloren haben. Sie verspüren ständigen Hunger und essen praktisch zu jeder Zeit. Ihr Appetit richtet sich insbesondere auf leere Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, und die drei „P's“ = Pizza, Pommes, Pasta.

Mit Mahnungen und Appelle an die Vernunft, sowie Warnungen vor den gesundheitlichen Risiken ist in solchen Fällen wenig zu erreichen, weil diese esssüchtig gewordenen jungen Menschen dem Vielesessen regelrecht ausgeliefert sind und einfach nicht widerstehen können. Um den Teufelskreis zu verlassen, ist den fatalen Essgewohnheiten gesunde und leckere Nahrung entgegenzusetzen. Die Kinder müssen erfahren, wie super Gemüse, Salat und Obst schmecken kann und dass die gefährlichen Dick- und Krankmacher limitiert werden müssen, will man langfristig erfolgreich sein.

Aber zu diesem neuen Ernährungskonzept ist es wichtig, die jungen Menschen in die Lage zu versetzen, die guten Vorsätze auch durchzuhalten. Und sie sollen wieder zu einem Gefühl der Sättigung kommen.

Hierfür haben wir ausgezeichnete Erfahrungen mit dem Anwenden der abrupten Augenbewegungen (EMDR) gemacht.

EMDR

Wenn der Mensch in Schlaf sinkt, bedeutet das keineswegs, dass seine Körpersysteme auch ruhen. Vielmehr sind in dieser Zeit die Reparatur- und Heilmechanismen höchst aktiv. Es wird dabei produziert, umgebaut, regeneriert und weiterbefördert. Dafür gibt es unterschiedliche Phasen, die sich in Bezug auf Tiefe des Schlafes sowie der Art und Intensi-

tät der Verarbeitungsprozesse voneinander unterscheiden.

Aber nicht nur der Körper ist während des Schlafens mit solchen Aktivitäten befasst. Für das Gehirn beginnt nun ebenfalls eine Phase höchsten Einsatzes. Dieser bezieht sich neben den Regenerationsaufgaben auch auf Sortierarbeiten für das Bewerten von Geschehnissen (Gefühl) und Datenverarbeitung nebst Ablage (Lernen). Dafür wird die Schlafphase REM genutzt.

Diese Schlafphase dient der Verarbeitung der Tageserlebnisse und der Gedanken, die sich während der Wachphase zugetragen haben. Dazu vollführen die Augen bei geschlossenen Lidern schnelle, abrupte Bewegungen von oben nach unten, von einer Seite zur anderen, im Kreis oder diagonal.

Die Gehirntätigkeit zeigt also seine Aktivität durch sichtbare und messbare Augenbewegungen an.

Umgekehrt ist es möglich, durch solche forcierten Augenbewegungen dem Unterbewusstsein bestimmte Prägungen zu vermitteln und sie damit therapeutisch zu nutzen.

Sie können ähnlich wie das Meridianklopfen also bewusst eingesetzt und von jedermann angewandt werden. Dafür sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Als Erziehungshilfe empfehle ich, diese Methode bevorzugt zur Hebung des Lebensgefühls zu verwenden.

Man bezeichnet sie als EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing = Augenbewegungsdesensibilisierung und Neubearbeitung.

Es geht dabei um den bewussten Einsatz der Verarbeitungsphase REM. EMDR kann dabei

helfen zu motivieren, das Selbstwertgefühl zu heben und insgesamt aktiver, stärker und mutiger zu sein.

Es ist ungemein hilfreich, den Tag mit einer solchen Maßnahme zu beginnen. Kontinuierlich angewandt, zeigt sie nach wenigen Tagen bereits Wirkung. Der Erfolg beweist, welcher kleinen Anstöße es oftmals lediglich bedarf, um deutliche Veränderungen in der Befindlichkeit zu erzielen.

Genauso, wie die Meridian-Energie-Therapien, ermöglichen die abrupten Augenbewegungen einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und können die Lebensqualität verbessern.

Kindern ist leicht zu vermitteln, dass ein solches „Geheimwissen“ der Schlüssel sein kann, um mehr Anerkennung zu finden, bessere Leistungen zu erbringen und sich insgesamt wohler zu fühlen.

Lisa hat immer Hunger

Ein Beispiel bietet Lisa. Dieses freundliche Mädchen von zwölf Jahren ist schon das 2. Mal von ihren Eltern in unsere Obhut gegeben worden. In den Osterferien war sie für eine Woche in der Farm, jetzt in den Sommerferien für ganze drei Wochen. Obwohl sie beim ersten Mal nur 1 kg von ihrem erheblichen Übergewicht verabschieden konnte, nahm sie doch in der Zwischenzeit daheim wenigstens nicht mehr zu. Sie ist klein wenig gewachsen, so dass sie bereits etwas schlanker wirkte, als sie erneut kam. Sie hat dann tatsächlich etwas mehr als weitere 5 Kilos abgenommen, das war dann ganz deutlich zu sehen.

Begleitend zu dem für sie zugeschnittenen Ernährungs-Projekt installierte ich mit ihr gemeinsam die Technik der abrupten Augenbewegungen, die sie tatsächlich stündlich anwendete. Nach ihren Aussagen ist sie in der Zeit der Betreuung nicht ein einziges Mal von Hungerattacken gequält worden. Sie entschloss sich nach dem Projekt, diese Technik auch zuhause zu nutzen. Für Lisa legten wir folgende Formulierung fest: „Ich bin vollkommen satt und zufrieden!“

Herr Z. glaubte nicht an eine Zukunft

Der 54-jährige Klient wurde von mir wegen seiner Depressionen behandelt. Diese hatten



Ingrid Schlieske

Als Verfasserin diverser Sachbücher hat sie sich einen guten Namen gemacht. In ihrem Seminarhaus Hoher Vogelsberg in Hessen bildet sie mit Unterstützung von anderen Therapeuten Meridian-Energie-Therapeuten und -Seminarleiter aus. Angeboten werden auch Selbsthilfe-Seminare.

Kontakt:

Tel.: 06045 / 962-40, Info-Tel.: 06045 / 962730
 www.meridian-energie-therapien.com
 www.sffue.de, www.seminarhaus-hv.de

Stress befrachtet. Nur dann ist er frei in seinen Handlungen und kann erneut selbstbewusst Pläne schmieden und diese in die Tat umsetzen.

Schließlich spielte bei der negativen Stimmung meines Klienten die Angst vor der Zukunft, die Angst im Alter arm zu sein, Angst, sein Gesicht vor seinen Mitmenschen zu verlieren und allgemeine Existenzängste eine erhebliche Rolle.

sich insbesondere aus seiner beruflichen Situation ergeben. Herr Z. ist Handwerksmeister und musste wegen der aktuellen Wirtschaftslage seinen mittelständischen Betrieb schließen, den er von seinem Vater übernommen hatte. Für einen Neuanfang fehlte ihm der Mut. Vielmehr resignierte er völlig und sah für sich keinerlei Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Ich behandelte Herrn Z. sehr erfolgreich mit Meridianklopfen. Das Anliegen bei der Anwendung dieser Methode ist, die negativen Gefühle des Klienten in Bezug auf sein Problem aufzulösen, damit er die Dinge wieder objektiv beurteilen kann und sie nicht mit emotionalem

Ausgehend von dem Prinzip, dass die Basis jedes Problems die Angst ist, wird verständlich, dass die gesamte Situation positiv verändert ist, wenn diese Angst aufgelöst werden kann.

Und das gelingt mit Meridianklopfen (EFT) zumeist innerhalb weniger Sitzungen. Um Herrn Z. in den Behandlungsablauf aktiv einzubinden, erarbeitete ich mit ihm gemeinsam zu dem einige Formulierungen, die er praktisch als Hausaufgaben zwischen den Sitzungen zu-

Anwendungstipps EMDR

Es empfehlen sich für ein Behandlungssegment mindestens 50 Augenbewegungen, 25 nach links, 25 nach rechts. Dafür werden die Silben der Formulierung abgezählt. Hat eine Formulierung z. B. sieben Silben, so werden für jede Silbe eine Rechts- und eine Linksbewegung ausgeführt. Das sind demnach etwa sieben komplette Augenbewegungen. Um sich nicht auf das Abzählen konzentrieren zu müssen ist es ratsam, die Finger einer Hand zum Zählen zu nutzen. So ein komplettes Behandlungssegment dauert nur etwa 25 Sekunden ...!

- „Ich freue mich auf eine erfolgreiche Zukunft!“
- „Ich fühle mich jung und fit!“
- „Den Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt fühle ich mich gewachsen!“
- „Mein Wissen ist wertvoll und wird von mir freudig angewandt!“
- „Ich habe es verdient glücklich und ausgeglichen zu sein!“
- „Ich vertraue auf mich und meine Glück!“
- „Ich finde eine lohnende Tätigkeit, die mir gemäß ist!“

Gewinn

Im Laufe eines jeden Lebens haben sich Glaubenssätze manifestiert, haben sich Blockaden aufgebaut, die erst aufgelöst werden müssen, wenn man von ihnen ungehindert voranschreiten will. Die abrupten Augenbewegungen eignen sich hervorragend dafür, auch

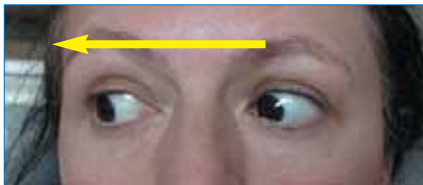


Abb. 1: rechts – links

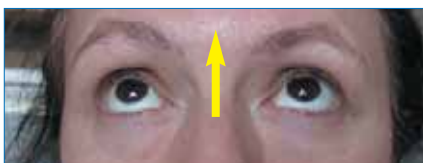


Abb. 2: oben – unten

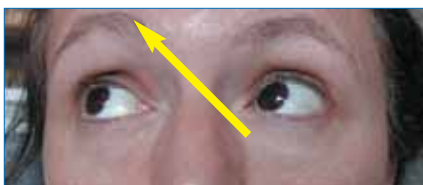


Abb. 3: diagonal

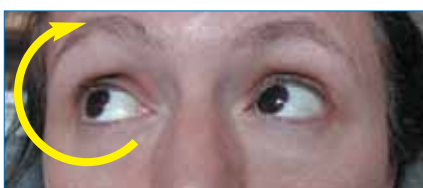


Abb. 4: Augen rollen

hause im Rhythmus von jeweils einer Stunde wechselnd „abarbeitete“. Dabei wandte er die abrupten Augenbewegungen (EMDR) an.

Die Formulierungen lauteten folgendermaßen:

- „Ich weiß, dass ich über ausgezeichnete Fachkenntnisse in meinem Beruf verfüge!“

Beispiele für Affirmations-Formulierungen:

- Ich freue mich auf den Tag
- Heute gelingen alle Aufgaben besonders gut
- Ich kann mich heute gut konzentrieren
- Ich komme mit allen Menschen gut aus
- Ich habe Verständnis für die Position anderer
- Ich fühle mich glücklich und zufrieden
- Ich esse nur das, was gut ist für mich
- Ich begegne anderen Menschen mit Respekt
- Ich lerne heute leicht, kann alles behalten
- Für die Prüfung fällt mir das Gelernte ein
- Mir fällt alles zu, was ich brauche
- Ich bin frisch und aktiv
- Ich habe eine sympathische Ausstrahlung

Es können sich auch andere Formulierungen aktuell ergeben.



ohne große Vorkenntnisse, sogleich mit der Behandlung zu beginnen.

Vor einigen Wochen traf ich Dr. Treugut, Radiologe und Chefarzt des Klinikums Schwäbisch Gmünd. Er erzählte mir, er habe auf seiner letzten USA-Reise beobachtet, dass diese ebenso einfache wie wirkungsvolle Behandlungsmethode in Amerika derzeit sehr im Gespräch sei und in vielen psychologischen Praxen mit zum Teil dramatischen Erfolgen angewendet würde.



Literaturhinweise

Rainer Franke und Ingrid Schlieske „Klopfen Sie sich frei“

Ingrid Schlieske, „HEILEN mit Meridian-Energie-Therapien – Praxisbuch für Therapeuten und Selbstanwender“

Christof T. Eschenreder, „EMDR – eine neue Methode zur Verarbeitung traumatischer Erinnerungen“

www.meridian-energie-therapien.com