

EMDR im Coaching – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – „Wer möchte nicht gerne ab und zu seine Festplatte defragmentieren?“

Dr. Francine Shapiro entdeckte und entwickelte eine aussergewöhnliche Methode zur Behandlung von posttraumatischem Stress. Die zuvor klinische Ausrichtung von EMDR hat sich inzwischen im Coaching etabliert und bewährt. EMDR ist bis heute eine der am tiefsten wissenschaftlich untersuchten Behandlungs- resp. Coachingmethoden, um psychische Blockaden, belastende Erfahrungen und Gedanken, unliebsame Gewohnheiten und Muster sehr schnell zu verarbeiten und zu transformieren. Mit schnellen Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten, ähnlich der REM-Phase (Rapid Eye Movement) bei Menschen, die in Träumen ihren Alltag verarbeiten, lassen sich gezielt berufliche wie private Themen wirkungsvoll bearbeiten.

Wie ist diese Methode entstanden?

EMDR entstand infolge einer zufälligen Beobachtung von Francine Shapiro, USA, Psychologin, im Jahre 1987. Francine Shapiro setzte sich in einen Park und ihre Gedanken kreisten um ein sie belastendes Problem. Die Sonne schien ihr ins Gesicht und sie fing an, die Augen hin und her zu bewegen. Es war ein ganz natürlicher Reflex, den Sonnenstrahlen auszuweichen. Gewöhnlich wiederholen sich belastende Gedanken ständig, als würde ein Endlosband immer wieder abgespielt, bis man bewusst etwas unternimmt, um dies zu unterbinden oder die Gedanken zu verändern. Was in ihrem Fall verblüffte war, dass sich die belastenden Gedanken aufgrund der sich ständig hin und her bewegenden Augen zuerst veränderten und anschliessend verschwanden.

Francine Shapiro begann, die Augenbewegungen, die eine bilaterale Stimulation des Gehirns auslösen, ganz bewusst einzusetzen und sich gleichzeitig auf belastende Gedanken zu konzentrieren - mit gleichem Resultat. Als nächstes probierte sie ihre Entdeckung an Freunden und Bekannten aus. Daraus entwickelte Dr. Shapiro das Konzept einer Serie von Augenbewegungen, ähnlich den REM-Phasen während des Träumens. Sie war dermassen überzeugt von dieser Methode, dass sie sich weiter vor wagte und diese Methode wissenschaftlich prüfen liess. So liegen mittlerweile viele Studien vor, wie z.B. die Arbeit mit traumatisierten Kriegsveteranen, Phobie-Klienten, Klienten mit Panikanfällen oder unverarbeiteter Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen usw. Unter anderem verabschiedete der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie am 6. Juli 2006 ein Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der EMDR-Methode zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Diese Methode wird inzwischen nicht nur von Ärzten und Psychotherapeuten angewandt. EMDR hat sich auch im **Coaching** erfolgreich etabliert.

Was passiert mit EMDR?

Emotionen, Gedanken und Bilder, die mit einem „Problem“ zusammenhängen werden mit bilateralen Augenbewegungen (visuell) oder anderen Stimulationsformen wie schnellen Berührungen am Körper (taktil) und akustischen

Signalen (auditiv) zum Positiven verändert. Blockaden, die sich im Gehirn verankert haben, werden aufgelöst und ein Veränderungsprozess eingeleitet. Mit EMDR arbeiten beide Gehirnhälften harmonisch zusammen.

Unterschiedliche Verarbeitungen im Gehirn

Im positiven Fall kann unser System das Erlebte gut verarbeiten. Die Erfahrung wird konstruktiv genutzt, alles Nützliche wird gelernt und in unserem Gehirn gespeichert. Nehmen wir z.B. an, dass wir etwas „Negatives“ erlebt haben, etwa eine heftige Auseinandersetzung mit unserem Vorgesetzten. Dieses Erlebnis beschäftigt uns. Wir denken oft darüber nach, wir träumen davon und wir reden darüber. Nach einiger Zeit regt uns das Erlebte nicht mehr auf und wir können die Information nutzen und in der Zukunft als Ressource in unser Tun einbeziehen. So lernen wir ständig mehr über uns selbst und über unsere Mitmenschen und wir sind in der Lage, mit ähnlichen Situationen besser umzugehen.

Wenn dagegen eine Person ein für ihn „schweres“ Erlebnis hatte, kann zum Teil der Gleichgewichtszustand im Nervensystem gestört werden. Aufgrund dieser Störung kann das System seine Funktion nicht voll erfüllen. Das heisst, dass die zum Zeitpunkt des Erlebnisses aufgenommenen Bilder, Klänge und Empfindungen in der belastenden Form im Gehirn – auf unserer Festplatte - abgespeichert werden. Aus irgendeinem Grunde ist unser Informationsverarbeitungssystem blockiert. Durch äussere wie auch innere Einflüsse (z.B. Gedanken an ein „unverarbeitetes“ Erlebnis) kann das Erlebte jederzeit wieder „angetriggert“ (ausgelöst) werden. In diesem Fall wird das in der Vergangenheit Erlebte nochmals mit all seinen negativen Eindrücken erlebt, als passierte es real jetzt in der Gegenwart. So kann erklärt werden, dass wir in gewissen Themenbereichen immer wieder in ähnlicher Weise, mit ähnlichen Reaktionen und Verhaltensweisen reagieren. Das dysfunktional abgespeicherte Material steht uns somit nur unverarbeitet und isoliert zur Verfügung. Lernen kann nicht integrierend stattfinden.

Mit EMDR findet eine Verlagerung der Information statt – dysfunktionales Material wird wieder funktional zugänglich, so dass es verdaut und integriert werden kann.

Welche Themen können in einem Coaching mit iEMDR bearbeitet werden?

Themen im Zusammenhang mit Persönlichkeitsentwicklung wie auch die Bearbeitung von verschiedensten beruflichen und privaten Problemen, Ressourcenarbeit, Konfliktlösung, Selbststärkung und –motivation, Zielerreichung, Stressbewältigung, beängstigende Erlebnisse uvm. können in einem EMDR-Coaching wirkungsvoll bearbeitet werden. Bewährt hat sich die Kombination mit anderen Methoden wie Aufstellungsarbeit, NLP, EFT. Erfahrungsbeispiele zeigen, dass sich Gedankenblockaden in kreative Inspirationen verwandeln, dass vormals Depressivität plötzlich in Motivation umschlägt und dass sich KlientInnen einer Sache gewachsen fühlen, die vorher unüberwindbar war.

Die Dauer eines Coachings mit EMDR hängt natürlich vom Thema ab. Erfahrungsgemäss lässt sich eine Thematik in drei bis vier Sitzungen bearbeiten.

Wie sieht ein Coaching mit EMDR aus?

1. *Standortbestimmung und Coachingplan*
Eine genaue Abklärung der Lebensumstände der Person ist notwendig. Wo steht sie im Moment, wie sieht ihre Vorgeschichte aus, wie geht sie mit Belastungen um, hat sie ein stabiles Umfeld? Was ist der Auftrag an den Coach und was ist das Ziel des Klienten?
2. *Vorbereitung und Stabilisierung*
Erklärt wird EMDR als Methode an sich und in der Arbeit mit dem Klienten/der Klientin. Ressourcen als wichtiger Bestandteil werden erarbeitet. Feintuning oder Vorarbeiten für die effektive EMDR-Arbeit.
3. *Bewertung*
Welche EMDR-Vorgehensweise ist sinnvoll? Skizzieren der Situation, wie belastend ist die Situation (Belastungsgrad festlegen), welche negativen Überzeugungen sind mit dem Erlebnis/Thema verbunden? Ausarbeiten einer positiven Überzeugung.
4. *Die effektive Arbeit mit EMDR.*
5. *Verankerung*
Die durch die Arbeit verstärkte positive Überzeugung wird gefestigt.
6. *Körpertest – Abschluss – Überprüfung*

Vielleicht möchten Sie mehr über den faszinierenden Coaching-Ansatz erfahren oder eins-zu-eins erleben?

Literaturhinweise

- EMDR in Aktion: Die neue Kurzzeit-Therapie in der Praxis von Francine Shapiro, Margot Silk Forrest, Theo Kierdorf, und Hildegard Höhr (Taschenbuch - 2007)
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Grundlagen und Praxis: Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen von Francine Shapiro, Theo Kierdorf, und Hildegard Höhr (Taschenbuch - 1999)
- EMDR im Coaching von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund (Taschenbuch - 2005)



Brigitte Corpataux, geb. 1957, selbstständiger EMDR- und systemischer Coach, Ausbildungen in NLP, Aufstellungsarbeit und energetischer Psychologie, Personalfachfrau und Kauffrau
Städtel 22 / Effingerstrasse 11
64711 Erbach i.Odenwald / 3011 Bern
www.corpatauxcoaching.com
bc@corpatauxcoaching.com