



Leseprobe aus Richter, EMDR, 978-3-621-28909-2

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28909-2>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	7
Einführung	8
1 Phase 1: Diagnostik	14
2 Phase 2: Stabilisierung – Sicherungstechniken und Verankerung von Ressourcen	22
3 EMDR-Ablaufschemas nach Störungsbildern	31
4 Nach der EMDR-Behandlung und Rückfallprophylaxe	203
Literatur	210

2 Phase 2: Stabilisierung – Sicherungstechniken und Verankerung von Ressourcen

Die zweite Phase bei der EMDR-Behandlung besteht aus der Stabilisierung der Patient:innen, denn: Vor einer Verarbeitung belastender Ereignisse sollten Patient:innen erst einmal stabilisiert werden. Übungen zur Emotionsregulation und ressourcenorientierte Übungen vermitteln Patient:innen zudem ein Gefühl der Kontrolle, das sie im Laufe ihrer Krankengeschichte oftmals verloren haben. Die Verankerung von Ressourcen mit EMDR liefert außerdem wichtige diagnostische Hinweise über die psychische Stabilität von Patient:innen.

In diesem Kapitel finden sich daher Übungen, damit Patient:innen belastendes Material nach dem Erinnern bzw. Bearbeiten wieder bewusst verdrängen können und ihr Nervensystem beruhigen können, indem sie vom Sympathikus in den Parasympathikus umschalten können, d. h. vom Kampf- und Flucht-Nervensystem ins entspannte Nervensystem.

■ Wichtig

Erster Kontakt mit EMDR sollte nicht mit belastendem Material, sondern mittels Aufbau von Ressourcen erfolgen. Dies können beste Erinnerungen im Leben sein, aber auch gute Körpergefühle oder Ressourcen, die aufgrund von Selbstlob ermittelt werden.

Oft haben Patient:innen eine defizitorientierte Sichtweise, die durch eine Dankesübung umorientiert werden kann. Die dazugehörigen Arbeitsmaterialien finden sich im folgenden.

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 4 Informationen zu Emotionsregulation

Nach traumatischen Erfahrungen funktioniert das Ablegen belastenden Materials im Gehirn als vergangenes Ereignis oder Thema oftmals nur bedingt. Daher müssen Intrusionen bewusst mittels einer Technik verdrängt werden. Positives Material wie beste Erinnerungen und Gründe für Selbstlob können mittels EMDR verankert werden. Das Informationsblatt bietet mögliche Ansatzpunkte für Interventionen zur Emotionsregulation.

AB 2 Traumatherapeutische Sicherungstechnik: bewusstes Verdrängen

Nach einer Traumatisierung funktioniert die automatische Verdrängung nicht mehr, was sich durch Intrusionen und Flashbacks bemerkbar macht. Daher muss vor einer Traumabearbeitung die Fähigkeit, belastendes Material nach einer traumabearbeitenden Sitzung und zwischendurch verdrängen zu können, eingeübt werden, um eine Retraumatisierung zu vermeiden.

INFO 5 Verankerung von Ressourcen mit EMDR

Ressourcenarbeit ist in der Psychotherapie generell eine förderliche Prozessvariable. Beim EMDR liefert sie auch wichtig diagnostische Informationen über die Stabilität von Patient:innen und wie lange die EMDR-Phase 2 ggf. geplant werden muss.

AB 3 Exploration von besten Erlebnissen zum EMDR-Ressourcenaufbau

Mit diesem Arbeitsblatt können die besten Erlebnisse von Patient:innen gesammelt werden, um diese mit EMDR in der EMDR-Phase 2 verankern zu können. Es handelt sich um ein weiteres Arbeitsblatt zur Ermittlung von EMDR-Ressourcen. Diese Übung ist aber auch generell eine schöne Übung zum Selbstwertaufbau.

AB 4 Vier-Felder-Selbstlobübung: EMDR-Ressourcenaufbau

Die Vier-Felder-Selbstlobübung bietet Patient:innen eine Hilfestellung dabei, positive Aussagen über sich machen zu können. Durch vier verschiedene Themenbereiche können Erinnerungen dabei helfen, Positives über sich selbst sagen zu können.

AB 5 Dankesübung zum EMDR-Ressourcenaufbau

Auch Gründe, für die Patient:innen dankbar sind, können Ansatzpunkte sein, um Material für den EMDR-Ressourcenaufbau zu generieren.

INFO 4 • **T**

Informationen zu Emotionsregulation

Emotionsregulation ist in einer traumaverarbeitenden Behandlung wichtig, damit Patient:innen nicht von belastenden Emotionen geflutet werden – wie dies in einer traumatisierenden oder pathogenen Situation der Fall war.

Vor einer Behandlung, bei der psychische Traumatisierung(en) verarbeitet werden sollen, ist es wichtig, mit Patient:innen Übungen zur Regulation von starken Emotionen einzuüben.

Zum einen soll dies den Patient:innen das Gefühl geben, dass sie Kontrolle über den Verarbeitungsprozess haben und mit auftauchenden unangenehmen Emotionen umgehen können.

Zum anderen soll dies ermöglichen, dass der Lernprozess der Traumaverarbeitung ungestört ablaufen kann. Ungestört heißt hierbei, dass die Patient:innen innerlich Kontakt zum belastenden Material haben, aber dass dieser Kontakt keine Dissoziationen mit sich bringt.

Mögliche Interventionen zur Emotionsregulation können hierbei Übungen sein, die

- ▶ zum zeitweiligen bewussten Verdrängen von belastendem Material führen,
- ▶ zu einer Beruhigung des Nervensystems führen durch imaginäre Sicherheit (beschrieben bei Lühr et al., 2021) sowie
- ▶ in Kontakt bringen mit hilfreichen Kräften, indem innere Helfer:innen imaginär installiert werden. Hierbei ist es wichtig, auf Märchenfiguren oder Superheld:innen zurückzugreifen, aber auch zu Tieren und nicht zu real existierenden Freund:innen, Partner:innen oder Familienangehörigen. Hintergrund für diese letztere Regel ist, dass ein Sicherer Ort mit real existierenden inneren Helfer:innen nicht funktioniert, wenn es Konflikte mit real existierenden Personen gibt, die als innere Helfer:innen am Sicherem Ort fungieren.

■ Beispiel

Verena berichtete in der probatorischen Phase davon, sexuellen Missbrauch auf der Toilette ihrer Schule erlebt zu haben. Im Verlauf der Traumatherapie wurde ein Sicherer Ort installiert mit einer Schulfreundin als innerer Helferin. Bei der Imagination des Sicherem Ortes stellte sich jedoch kein Sicherheitsgefühl bei der Patientin ein. Bei der Analyse des Sachverhalts stellte sich heraus, dass Verena ihrer Schulfreundin böse war, weil sie an dem Tag des Missbrauchs nicht gemeinsam mit ihr zur Schule gegangen war (sondern krankheitsbedingt fehlte).

Bei Patient:innen aus kollektivistischen Kulturkreisen, die auch ihre Familie an den sicheren Ort bringen wollen, ist anzuraten, dass die Patient:innen einen sicheren Ort für die Familie imaginieren. Danach sollten sie zusätzlich in einiger Entfernung einen eigenen sicheren Ort installieren, an dem keine real existierenden Personen sind, sondern nur ggf. innere Helfer:innen.

AB 2 • **T****Traumatherapeutische Sicherungstechnik: bewusstes Verdrängen**

Bewusstes Verdrängen dient nicht dazu, erlebte Traumatisierungen nicht zu verarbeiten. Stattdessen soll es helfen, steuern zu können, wann belastendes Material auf den inneren Schirm kommt und um steuern zu können, ob das Ausmaß gerade verträglich ist oder nicht.

Posttraumatische Symptome, aber auch viele andere Beschwerden aufgrund pathogener Erinnerungen, sind gekennzeichnet durch intrusive Erinnerungen. Es kann hierbei wichtig sein, Patient:innen eine imaginäre Möglichkeit zu vermitteln, die belastende Erinnerung zu einem imaginären Gegenstand zu machen und in einem Behälter (z. B. Tresor) wegzusperren. Dies können Sie wie folgt mit Ihren Patient:innen durchführen:

**Übung**

Sagen Sie: »Bitte schließen Sie Ihre Augen (oder konzentrieren Sie sich auf einen Punkt im Raum). Stellen Sie sich einen Tresor vor. Sie können eine Vorstellung aufkommen lassen von einem Tresor, den Sie mal in echt oder in einem Film gesehen haben. Sie können sich Ihren Tresor auch aus verschiedenen Elementen zusammenbauen. Bitte nicken Sie, wenn Sie einen Tresor auf Ihrem ›inneren Schirm‹ sehen.

Bitte prüfen Sie, welchen Schließmechanismus Ihr Tresor hat.

- ▶ Ist es ein Zahlenrad, eine Tastatur, ein Iris Scanner oder ähnliches?
- ▶ Hat Ihr Tresor einen Schlüssel?
- ▶ Können Sie die Tür Ihres imaginären Tresors öffnen und schließen?

Wenn ein Tresor vorhanden ist, bitte ich Sie, eine belastende Erinnerung aus der Diagnostikphase zu einem Gegenstand zu machen, indem Sie die Szene wie ein Bild aus einem Fotodrucker herausholen.«

[Schlagen Sie dem / der Patient:in eine Szene vor und sagen Sie:]

»Bitte nicken Sie, wenn Ihnen das gelungen ist und Sie das Foto in der Hand halten. Dann bitte ich Sie, das Foto in Ihren Tresor zu räumen und die Türe zu schließen. Nehmen Sie sich dafür gern einen Moment Zeit. Bitte nicken Sie, wenn es Ihnen gelungen ist, die Tür zu verschließen. Bleibt die Tür zu?«

[Wenn dem nicht so ist, prüfen Sie mit dem / der Patient:in, ob der Tresor durch Ketten oder einen Superhelden wie z. B. Obelix oder Pippi Langstrumpf verschlossen werden kann oder durch einen Zauber aus Harry Potter. Sagen Sie dann:]

»Wie geht es Ihnen jetzt?« [Meist fühlen sich die Patient:innen entlastet.]

Bitte wenden Sie die Übung bei Bedarf an, wenn sich Patient:innne zwischen den Sitzungen an belastendes Erinnerungsmaterial erinnern.

INFO 5 • T

Verankerung von Ressourcen mit EMDR

EMDR ist nicht nur einsetzbar zur Verarbeitung von belastendem Erinnerungsmaterial, sondern auch zur Verstärkung von erfreulichen Erinnerungen.

Bevor mit EMDR posttraumatische oder andere pathogene Erinnerungen verarbeitet werden, werden mit EMDR Ressourcen aufgebaut. Das bedeutet, dass zunächst die besten Erinnerungen aus dem Leben der Patient:innen gesammelt werden, um diese mit langsamen Stimulationen zu verstärken.

Dieses Vorgehen dient verschiedenen Zwecken:

- (1) Ressourcenaufbau in der Psychotherapie verbessert als Prozessvariable die Wirkung psychotherapeutischer Maßnahmen.
- (2) Patient:innen können EMDR zunächst mit angenehmen Erinnerungen kennenlernen.
- (3) Patient:innen können diese Stimulation auch selbst anwenden, um ihr Wohlbefinden zu stärken.
- (4) Für Psychotherapeut:innen ist die Anwendung des EMDR-Ressourcenaufbaus auch aus diagnostischen Gründen interessant: Sollte bei der Verstärkung angenehmer Erinnerung mittels mindestens vier Sets von EMDR-Stimulation (wobei jeweils acht bis zwölfmal Augenbewegungen hierbei ein Set bilden) belastendes Material auf den »inneren Schirm« kommen, sollten Therapeutinnen zunächst nicht zur Traumaverarbeitung voranschreiten. Es sollte überprüft werden, ob reale Sicherheit besteht (oder Täterkontakt) und ob weitere stabilisierende Maßnahmen notwendig sind, bis der EMDR-Ressourcenaufbau mit mindestens vier Sets der EMDR-Stimulation gelingt und zur Traumaverarbeitung vorangeschritten werden kann.

Der Ressourcenaufbau mit EMDR nach Kiessling (2009) folgt hierbei folgender Struktur:

- ▶ Patient:innen denken an ein angenehmes Bild (z. B. aus dem Urlaub),
- ▶ achten auf das aufkommende Gefühl (z. B. Freude),
- ▶ und fokussieren auf das Körpergefühl (z. B. im Bauch).

- ▶ Es folgt ein Set aus acht bis zwölf langsamen Augenbewegungen mit Pause und Durchatmen sowie der kurzen Erläuterung, was jetzt auf dem Schirm ist.

- ▶ Es folgen mindestens drei weitere Stimulationen-Sets. Die Prozedur kann so lange fortgesetzt werden, so lange es eine positive Veränderung gibt.

AB 3 • T

Exploration von besten Erlebnissen zum EMDR-Ressourcenaufbau

Die systematische Erfassung und weitere Arbeit mit positiven Erinnerungen bildet die wichtige Anfangsphase einer EMDR-Behandlung, bevor mit EMDR belastendes Material verarbeitet wird.

Für Menschen mit psychischen Beschwerden ist das Erinnern der besten Erlebnisse im Leben gar nicht so leicht. Metaphorisch ist es so, als ob der Himmel der eigenen Seele bewölkt ist und erst einmal Wolken weggeschoben werden müssen, damit wieder ein paar Sonnenstrahlen hindurchkommen.

Wichtig

Wenn Patient:innen antworten, dass ihnen gar nichts einfällt, dann geben Sie ihnen Zeit. Kommunizieren Sie, dass kein Grund zur Eile besteht.

Mögliche Quellen von Erinnerungen an beste Erlebnisse sind:

- ▶ Erinnerungen mit guten Großeltern (oftmals auch, was Großmütter gekocht haben)
- ▶ schöne Urlaubserinnerungen
- ▶ Erinnerungen an erfolgreiche schulische, berufliche und akademische Abschlüsse
- ▶ Erinnerungen an sportliche Erfolge
- ▶ Erinnerungen an schöne Freundschaften
- ▶ Erinnerungen an schöne Beziehungen
- ▶ sofern die aktuelle Beziehung gut ist: Erinnerungen an das Kennenlernen und an die Hochzeit
- ▶ sofern Geburten gut verlaufen sind: Erinnerungen an die Geburten der Kinder
- ▶ Erinnerungen an das Ausüben von Hobbys

Notieren Sie die besten Erlebnisse Ihrer Patient:innen und motivieren Sie Ihre Patient:innen, sich ihre eigene Liste ebenso zu notieren, um sich später selbst mit dem EMDR-Ressourcenaufbau zu Hause mittels der Schmetterlingsumarmung nach Artigas et al. (2000) stimulieren zu können.

.....

.....

.....

.....

.....

Der Ressourcenaufbau mit EMDR nach Kiessling (2009) folgt hierbei folgender Struktur:

- ▶ Patient:innen denken an ein angenehmes **Bild** (z. B. aus dem Urlaub),
- ▶ achten auf das aufkommende **Gefühl** (z. B. Freude),
- ▶ und fokussieren auf das **Körpergefühl** (z. B. im Bauch).

Dann folgt ein Set aus acht bis zwölf langsamen Augenbewegungen mit Pause und Durchatmen sowie der kurzen Erläuterung, was jetzt auf dem Schirm ist. Es folgen mindestens drei weitere Sets. Die Prozedur kann so lange fortgesetzt werden, so lange es eine positive Veränderung gibt.

Vier-Felder-Selbstlobübung: EMDR-Ressourcenaufbau

Im psychotherapeutischen Alltag mit sehr belasteten Patientinnen ist es wichtig, griffiges Material zu haben, das Patientinnen einen leichten Zugang zu ihrem Selbstwert ermöglicht – denn der ist meist torpediert durch belastende Erlebnisse und/oder Beschwerden.

Geben Sie Ihren Patient:innen die nächste Seite des Arbeitsblattes mit der Bitte, sich einige Minuten Zeit zu nehmen und die Quadranten auszufüllen.

■ Wichtig

Oftmals stellt diese Übung für psychisch kranke Patient:innen eine schwierige Herausforderung dar, da ihr Selbstwertgefühl oft gering ist.

Vermitteln Sie den Patient:innen Geduld und dass sie Zeit für diese Übung haben. Wenn Ihnen aus der Diagnostik/biographischen Anamneseerhebung Erfolge o.ä. bekannt sind, dürfen Sie diese Erinnerungen den Patientinnen auch als Starthilfe »schenken«, damit sie in den Flow kommen, sich an noch mehr positives Material zu erinnern.

Damit eine gute Arbeitsatmosphäre im Raum entsteht, können Sie Ihre Patient:innen auch fragen, welche Musik sie gern hören, und diese als Hintergrundmusik für die Übung einstellen, sodass sich mehr Wohlbefinden bei Ihren Patient:innen einstellt. Dies ist im übrigen immer eine spannende Information, da Sie von Ihren Patient:innen nicht nur etwas mehr über eine Ressource, nämlich Musik, erfahren, sondern vielleicht auch, ob es mal Konzertbesuche zum Hören ihrer Lieblingsmusik o.ä. gab.

Wenn den Patient:innen einiges eingefallen ist, lassen Sie es sich von ihnen vorlesen. Fragen Sie sie nach ihrem Befinden und besprechen Sie die Wirkung der Übung.

Die herausgearbeiteten Informationen aus der »Vier-Felder-Selbstlobübung« können folgendermaßen für den EMDR-Ressourcenaufbau nach Kiessling (2009) genutzt werden:

- ▶ Patient:innen denken an ein angenehmes **Bild**: z. B. einen Erfolg,
- ▶ achten auf das aufkommende **Gefühl**: z. B. Stolz,
- ▶ und fokussieren auf das **Körpergefühl**: z. B. in der Brust,

dann folgt ein Set aus acht bis zwölf langsamen Augenbewegungen mit Pause und Durchatmen sowie der kurzen Erläuterung, was jetzt auf dem Schirm ist. Es folgen mindestens drei weitere Sets. Die Prozedur kann so lange fortgesetzt werden, so lange es eine positive Veränderung gibt.

Vier-Felder-Selbstlobübung: EMDR-Ressourcenaufbau

Schreiben Sie bitte in die einzelnen Quadranten, was Ihnen einfällt.

Meine Talente	Meine Erfolge
.....
Was ich an mir mag	Was andere an mir loben
.....