



Erfahrungen mit der Kombination von EMDR und NLP für die Praxis der Traumatherapie.

Gemäß ICD-10 stellt das Posttraumatische Belastungssyndrom (PTBS) eine „verzögerte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer“ dar. Und zwar „mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“.

Charakteristische Merkmale sind:

- ⇒ Träume, Flashbacks, Intrusionen (Prägungen, Wahrnehmung der Erfahrung)
- ⇒ Vermeidung (sozialer Rückzug, Interessenverlust, Isolation, Entfremdung)
- ⇒ Schlafstörungen, hohe Fokussierung nach außen, übermäßige Schreckreaktionen
- ⇒ Reizbarkeit, Ängstlichkeit

Die Wirkungsweise einiger NLP-Techniken in der Arbeit mit traumatisierten Menschen ist (auch ohne wissenschaftliche Begleitung) inzwischen anerkannt. Wer auf klassische Traumatherapiemodelle schaut, wird die eine oder andere Parallele zur NLP-Methodik finden. Zu benennen sind Techniken wie Change History, Re-Imprinting, oder auch

die Arbeit mit Dissoziationstechniken und Glaubenssatzmodellen. Christina Hall, NLP-Metamastertrainerin und Präsidentin der Society of NLP, USA, entwickelte in Kroatien zusammen mit deutschen und US-amerikanischen Kollegen eine umfassende Traumatherapie für Opfer des Balkankrieges, und zwar auf NLP-Basis. Dieses humanitäre Projekt wurde von der Bundesregierung in den frühen 1990er-Jahren gefördert.

EMDR wurde in der klassischen Arbeit zur Traumatherapie von Francine Shapiro entwickelt und gilt als anerkannte traumatherapeutische Methode. Das Wissen um die Anregung bestimmter Gehirnbereiche durch EMDR zur Integration der belastenden Erinnerungen in einen Verarbeitungsprozess bereichert inzwischen die Arbeit mit Schmerzen, Ängsten und anderen emotionalen Blockaden. Die bilaterale Stimulation über die vom Therapeuten geführte Bewegung der Augen bewirkt eine beschleunigte Informationsverarbeitung im Gehirn und führt so zur Stressentlastung.

Anstelle der Augenbewegungen können im EMDR mit derselben Funktion auch alternative Stimuli (über Tast- und Hörsinn) eingesetzt werden.

Über diese Rechts-Links-Stimulation werden alte, im Erinnerungsnetzwerk des Gehirns gespeicherte und belastende Informationen aufgearbeitet. Das können beunruhigende Gedanken und Erinnerungen sein, Flashbacks, Alpträume oder anderer Stress. Die spezielle Form der Aktivierung unseres Informationsverarbeitungssystems ist Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung und führt in verhältnismäßig kurzer Zeit zur Symptomlinderung.

Beide Formen, NLP und EMDR, stellen eine effektive Art und Weise dar, betroffene Menschen auf dem Weg zurück in ein „normales“ Leben zu unterstützen und zu begleiten. Beide Wirkweisen ergänzen sich. Deshalb lag es für mich nahe, sie zu kombinieren, zum Beispiel im Umgang mit dem klassischen NLP-Format Change History. Das arbeitet mit der Wahrnehmung aus der Distanz und mit einer Neuprägung im „Wiedererleben“ des Geschehens, und zwar in Kombination von Dissoziation und Assoziation.

Mittels Timeline kann der Betroffene aus sicherer Position, der Metaposition, eine Übersicht über zeitliche Abfolgen (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft) erlangen und seinen Abstand zum Geschehen wählen. Diese Fähigkeit, Ordnung in das Geschehen bringen zu können, ist für den Folgeprozess äußerst förderlich.

Für traumatherapeutische Methoden ist die Sicherung des Betroffenen sehr wichtig. Hier beginnt die erste Kombination mit EMDR, indem ich das NLP-Modell mit dem „sicheren Ort“, einer Stabilisierungstechnik des klassischen EMDR-Protokoll, einleite. Dabei assoziiert der Betroffene einen individuellen sicheren Ort, versetzt sich mental dorthin. Durch „Selbsttapping“ im Schulter- oder Beinbereich wird der „sichere Ort“ beim Klienten verankert.

In der nächsten Phase kann sich der Betroffene in sicherer Distanz zum Geschehen an die Ereignisse erinnern. Aus dieser sogenannten Metaposition heraus, mit der Distanz zum Geschehen, wird der Klient durch das klassische Standardprotokoll von Change History darauf vorbereitet, sich dem Geschehen anzunähern. Er nimmt aus sicherer Entfernung Kontakt mit den Körpergefühlen und anderen Sinneswahrnehmungen während des belastenden Ereignisses auf.

Der Betroffene wird nun durch wesentliche Teile des üblichen EMDR-„Protokolls“ geführt:

- ⇒ Wahrnehmung der negativen Kognition (Was glauben Sie über sich in der Situation?)
- ⇒ Definition der positiven Kognition (Was wäre das Gegenteil zu diesem Glaubenssatz?)
- ⇒ Mit Wahrnehmung der Körpergefühle zur Belastung startet die bilaterale Stimulation.

Dabei reduziert sich die emotionale Belastung bereits in diesem Teil der Behandlung. Hat sich das Körpergefühl verbessert, kann der Klient in einem weiteren Schritt auf die nächste Phase vorbereitet werden, indem er sich zum Beispiel mit Qualitäten seiner Persönlichkeit und positiven Erfahrungen verbindet, die er auf seinem Lebensweg bereits entwickelte und die ihm zur Verfügung stehen. Das geschieht durch Erinnerung an Referenzsituationen, in denen er Zugang zu diesen Qualitäten hatte.

Während dieser positiven Assoziationen kann wieder EMDR eingesetzt werden. Ich nutze das positive EMDR. Das unterscheidet sich vom klassischen EMDR darin, dass die Augen sehr viel langsamer sechs- bis zehnmal nach rechts und links bewegt werden. Diese langsame Form der Augenbewegung verstärkt die positiven Körpergefühle der Referenzsituation und verankert sie. Sie webt diesen angenehmen Zustand unbewusst in das Geschehen ein.

Ist in der nächsten Phase der Klient ausreichend stabil, sich noch einmal mit dem Geschehen zu konfrontieren, d.h. kann er dazu alle nötigen Ressourcen in sich wahrnehmen, kommt die Integration und Neuprägung. Der Klient wird in die Zeitlinie geführt, und zwar zu jenem Geschehen in der Vergangenheit, das ihn belastet hat. Zeigt er ungünstige Reaktionen (der NLPler spricht von „Physiologie“), kann ich als Begleiter EMDR in schneller Form einsetzen, bis die emotionale Belastung einer positiven Physiologie weicht. Ressourcen-Anker können diese Phase unterstützen, und zwar wieder über taktile bilaterale Stimulation. So wird der Klient Schritt für Schritt durch die Vergangenheit in die Gegenwart geführt. In allen Zeitphasen können erinnerte belastende Geschehnisse mittels EMDR aufgearbeitet werden.

Bei dieser Kombination von EMDR und assoziativer Zeitreise wird der Aufarbeitungsmechanismus enorm gestärkt und kann über die bilaterale Stimulation wesentlich tiefergehender und ressourcenorientierter begleitet werden. Change History ist nur ein Beispiel dafür, wie EMDR Beratungs- und Behandlungssysteme des NLP unterstützen kann. Das trifft auch für andere Vorgehensweisen der humanistischen Psychologie zu, wie Gestalttherapie und systemische Therapie und Beratung.



Peter Gerecke, Tübingen, Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP-Lehrtrainer und -Lehrcoach, 1. Vorsitzender der Europäischen Gesellschaft für Traumatherapie und EMDR e.V. Website: www.emdr-nlp.de