



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL

EMDR und die Überwindung von Ängsten.

VON PETER GERECKE

In meinen EMDR-Ausbildungen stand immer wieder das Thema Angst im Vordergrund. Viele Seminarteilnehmer haben die Erfahrung gemacht, dass Angst oft die Ursache für die Belastung ihrer Klienten ist. Uns drängte sich deshalb die Frage auf, wie wir das Thema Angst mit EMDR bearbeiten können.

Angst entsteht durch eine stark belastende Erfahrung, die für weitere Lebenskontexte generalisiert wird. Die auslösende Situation bleibt auf allen Wahrnehmungskanälen (VAKOG) präsent und wird nicht verarbeitet und

nicht integriert. Ausgelöst wird Angst in der Regel durch Trigger, bestimmte Reize, die im Zusammenhang mit dem Ursprungerlebnis stehen. Solche Trigger können visuell (Farben, Landschaft, Menschen, Kontraste etc.), akustisch (Lautstärke, Musik, Naturgeräusche, Stimmen etc.) oder kinästhetisch (Kälte, Wärme, Enge, Aufregung, Hektik, Geschmack und Gerüche etc.) sein.

Angstsymptome äußern sich in innerer Anspannung, Zittern, Schwitzen, hohem Blutdruck, Magen-Darm-Reaktionen, Gefühl der Enge, Atemproblemen, Unruhe oder Herzklopfen. Starke Ängste führen zu Verhaltens-

blockaden. Phobien sind ein gutes Beispiel: Wir vermeiden es, mit Spinnen oder Vögeln in Verbindung zu kommen oder meiden das Fliegen, Fahrschulfahren etc.

Vier Ebenen der Angst

Die Angst betrifft vier unterschiedliche Ebenen unseres Denkens und Handelns.

- Emotional fühlen wir uns schlecht, entwickeln eine Angst vor der Angst und können depressiv werden.
- Auf der vegetativen Ebene spüren wir körperliche Symptome/Reaktionen.

- Dazu gesellen sich konstruierte Kognitionen und Glaubenssätze.
- Auf der Ebene des Verhaltens versuchen wir den Angstauslöser zu meiden.

EMDR ist die bilaterale Stimulation der beiden Hirnhälften über die Augen durch winkende Bewegungen. Das wirkt entlastend. Der Prozess umfasst acht Schritte (auch das 8-Schritte-Protokoll genannt). Dabei werden alle vier Ebenen berührt.

Grundlage der Methode ist eine ausführliche Anamnese. In unserem Demo-Fall ging es um die Angst einer Klientin, bei Regen mit dem Auto zu fahren. Sie hatte einmal eine gefährliche Situation während einer Autofahrt bei starkem Regen erlebt. Seither mied sie das Fahren bei solchem Wetter.

Im Prozess wird die belastende Situation noch einmal abgerufen, die Klientin bewertet sie auf einer Belastungsskala von 0 (keine Belastung) bis 10 (hohe Belastung) mit einer 9. Im nächsten Schritt fixiert die Klientin das Ereignis auf ihrer Timeline (auf dem Boden ausgelegt) in ihrer Vergangenheit. Dorthin wird ein Stuhl (Belastungsstuhl) gestellt.

Und es wird außerhalb der Timeline ebenfalls mit einem Stuhl ein „sicherer Ort“ verankert. Die Klientin setzt sich darauf und wird durch den Therapeuten mental an einen sicheren Ort geführt, an dem sie sich wohlfühlt. Ist die Klientin eng mit diesem sicheren Ort verbunden, verankert sie den angenehmen Zustand, der mit dem Ort verbunden ist, unter Anleitung des Therapeuten durch langsames Tappen auf den Oberschenkeln (wahlweise auch im Schulterbereich). Im Verlauf des Prozesses kann die Klientin, wenn sie zu wenig psychische Stabilität aufweist, sich jederzeit an diesen Ort begeben, um sich zu stabilisieren.

Die Klientin setzt sich nun auf den Belastungsstuhl und wird mit der erlebten Situation im Auto auf der nassen Straße assoziiert. Sie wird befragt, was sie in dieser Situation über sich denkt (negative Kognition: „Ich bin hilflos!“). Der Therapeut fragt sie

dann, was sie stattdessen viel lieber über sich denken würde (positive Kognition). Ihre Antwort: „Ich kann angemessen reagieren!“ Die Richtigkeit dieser positiven Kognition für sie bewertet sie auf einer Skala von 1 (nicht zutreffend) bis 7 (zutreffend) mit 1. Angemessen reagieren zu können ist für die Klientin nicht vorstellbar.

Scheibenwischer, Rücklichter

Im nächsten Schritt wird die Belastung abgefragt und skaliert. Dabei nutzen wir die klassische Belastungsskala von 0 bis 10, wobei 10 den schlimmsten Moment darstellt. Die Klientin definiert den Wert mit 9.

Befragt nach ihren Körperempfindungen in der Belastungssituation sieht sie sich am Steuer sitzend die Autobahnauffahrt entlangfahren und beschleunigen. Und sie sieht einen PKW, der mit hoher Geschwindigkeit ihr Einfädeln in die Autobahnspur behindert. Sie sieht: Scheibenwischer, verschwommene Konturen, alles eher grau, sieht Rücklichter vorbeifahrender Autos. Sie hört die Geräusche des Scheibenwischers und das Peitschen des Regens. An Körperempfindungen erkennt die Klientin eine Enge im oberen Brustbereich, Schwere in Armen und Beinen und wie sich ein Gefühl von Hilflosigkeit im Körper ausbreitet. Hier startet der Therapeut die EMDR-Sets, ihre Augen folgen seinen rasch winkenden Fingern.

Während kleiner Pausen spürt die Klientin, wie weit sich die Körperempfindungen verändert haben. Das Winken geht so lange weiter, bis sich die Körperbelastungen wesentlich verringert haben. In unserem Fall ist der Wert der Belastung nach den Interventionen von 9 auf 3 gesunken. Die Glaubwürdigkeit des positiven Glaubenssatzes („Ich kann angemessen reagieren“) verbesserte sich auf 6.

Nicht ewig „in der Ursuppe rühren“

Das neue Körpergefühl wird verankert und mit einer Körperressource („Wo im Körper fühlt es sich jetzt gut an?“) verbunden. Bei unserer Klientin befindet sich diese Stelle im unteren Bauchbereich. In Kontakt mit dieser Körperressource begibt sich die Klientin auf den Gegenwartspunkt ihrer Timeline. Von dort aus wird geschaut, wann sich wieder eine Fahrt bei Regen ergeben wird. Der Therapeut analysiert die Situation mit der Klientin: Wann kann diese Autofahrt sein? Wohin fahre ich? Wie lange wird die Autofahrt dauern?

Schritt für Schritt zum Ziel

Im nächsten Schritt wird die Klientin angeleitet, in der Zukunft nach einem Ereignis zu suchen, bei dem sie Autofahren wird und schon jetzt Angst davor verspürt. Die Klientin wählt einen Theaterbesuch am nächsten Wochenende, wofür sie 40 Kilometer in die nächstgrößere Stadt zu fahren hat. Dann soll sie sich auf einen Zeitpunkt vor dieser Reise konzentrieren, auf einen Moment, an dem ihre Grundstimmung noch in Ordnung ist und sie keine Angstreaktionen verspürt. Die Klientin wählt den Abend vor dem Theaterbesuch.

Auf ihrer Timeline wird sie zu diesem noch neutralen Punkt geführt. Eine Moderationskarte wird als Bodenanker abgelegt. Langsam und mit kleinen Schritten geht die Klientin auf der Timeline, und zwar in ihrer Zukunft, hin zur Autofahrt. Sie berichtet über jeden einzelnen Schritt: Wie sie das Abendbrot einnimmt, in der Nacht gut schläft, morgens mit einem mülligen Gefühl vor der Autofahrt aufsteht.

Bei negativen Symptomen wie diesem beginnt der Therapeut im Stehen auf der „Belastungsstelle“ der Timeline mit Wink-Sets, bis sich das ne- ▶

Mit EMDR können Ursachen der Angst ermittelt und deren Folgen therapiert werden.

gative Gefühl beruhigt hat. Danach geht es weiter in kleinen Schritten. Sie packt Koffer, schaut sich die Wegstrecke an und verspürt ein Gefühl der Unsicherheit. Wieder interveniert der Therapeut mit EMDR-Sets. Sie verstaubt in ihrer Vorstellung das Gepäck im Auto, steigt ein, fährt los. An der kritischen Stelle einer Autobahnauffahrt folgen, als sie ihre Angstreaktionen spürt, mehrere Interventionen des Therapeuten – unter anderem als sie Geräusche von Scheibenwischer und Regen wahrnimmt. Schritt für Schritt kommt sie so ins Ziel, wo sie sich wieder sicher fühlt.

Im nächsten Schritt wird die Klientin zurück zur Startposition (der Abend vor dem Theaterbesuch) geführt und aufgefordert, noch einmal durch die Situation zu gehen, dieses Mal jedoch schneller. Auch in diesem Durchgang werden auftretende Belastungen mit EMDR bearbeitet. Dieser Schritt wird so lange wiederholt, bis die Klientin sich sicher fühlt und keine Belastungen mehr lokalisiert. Abschließend soll die Klientin ihre Stimmung und die einzelnen Schritte bewerten:

- Wie stimmig ist die positive Kognition?
- Wie hat sich die Belastung verändert?

Das mit den verbesserten Werten verbundene Körpergefühl wird mittels eines Bodyscans verankert.

EMDR bietet sich gut auch für die Angsttherapie an. Ursachen der Angst können damit ermittelt und deren Folgen therapiert werden. Oft ist Klienten der Ursprung ihrer Ängste gar nicht bewusst. Mit EMDR können wir direkt an den letzten erinnerba-

ren Situationen ansetzen und mit der Stabilisierung der Körperreaktion die Angsterfahrung reduzieren.

Wir hatten noch mehrere Kontakte mit der Klientin, in denen sie uns mitteilte, dass sie wieder angstfrei ihr Auto führen kann, auch wenn es regnet. ◀◀



Zum Autor

Peter Gerecke

HP-Psychotherapie,
EMDR-Trainer, Lehrtrainer
und Lehrcoach, Leiter des
Instituts für EMDR und
NLP in Tübingen.