

Themenbeschreibung:**Thema:****Verarbeitung von Erlebnissen, mit minitraumatischer Wirkung****Darstellung:**

Die häufigsten Mini – Traumata, die sich als Problem Thema zeigen, sind zwischenmenschliche Enttäuschungen: wie z. B. Trennungen. In meinem folgenden Fallbeispiel geht es um die Verarbeitung der Verletzungen die z.B. durch eine Trennung ausgelöst wurden. Es kommt häufig zu Unverständnis, durch von Wut überlagerter Trauer, unausgesprochene- klärende Wahrheiten oder emotionale Verletzungen über die Trennungssituation.

Das Ziel der Arbeit ist die Ermöglichung von Durchlässigkeit für den Primärschmerz. Es werden vorgelagerte Gefühle gesichtet und gewürdigt, um an den Schmerzauslöser zu gelangen, damit das überlagerte Primärgefühl empfunden und verarbeitet werden kann.

Es handelt sich hierbei meistens um Verletzungen auf der Werteebene, sowie auch auf der Identitätsebene.

Bei der Arbeit auf der Werteebene kommt es durch die Untermauerung von Glaubenssätzen sehr auf einen ressourcenvollen Zustand an.

In meinem Format nutze ich die Technik EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) wobei es um Augenbewegungen geht, die an die REM (*Rapid Eye Movement*) Phase erinnert, die alle Menschen beim intensiven Träumen zeigen.

Wenn die EMDR – Intervention wirkt, lichtet sich der Schleier, der sich um das Trauma gelegt hat und es beginnt der körperliche und seelische Heilungsprozess. Die Kreativität, die Kraftquelle und die Gefühle können fließen.

EMDR ist ein sehr gefühlsbetontes Verfahren. Verschiedenste Emotionen können in rascher Folge intensiv auftauchen und wieder „verfliegen“. Oft kommen Gefühle in Fluss, die während des traumatischen Ereignisses eigentlich angemessen gewesen wären, aber nicht ausgelebt wurden. So kann sich nach einer Beleidigung ein Wut – und Rachegefühl chronisch festsetzen. Klingt dieses durch die EMDR-Intervention ab, taucht ein paar Minuten danach vielleicht plötzlich eine Traurigkeit auf, die man vorher nie gefühlt-, die aber angesichts der Kränkung ebenfalls eine „Logik“ hat.

Häufig sind Klienten überrascht von der Vielzahl der Gefühle und der schnellen Abfolge des Gefühls-Erlebens während des Verfahrens. Ebenso intensiv können dann auch die positiven Gefühle sein, die am Schluss der Intervention auftauchen: Erleichterung, Freude oder ein Gefühl von Kompetenz und Stärke.

Quelle: EMDR im Coaching Cora Besser Siegmund, Harry Siegmund - JunfermannVerlag

1. Stablen Zustand herstellen

B führt **A** in einen Ressourcenvollen Zustand, Kraftquelle oder Ort der Ruhe. **B** unterstützt **A** dabei und kann mit Hilfe der Miltonsprache **A** in eine leichte Trance versetzen um ein intensiveres Erleben des stabilen Zustandes zu erreichen.

2. K- bzw. Minitrauma identifizieren

Wenn **B** sichergestellt hat, das **A** auf diesen Zustand zurückgreifen kann, fordert er **A** auf, sich an das negative Gefühl, die einschränkende Situation, das Minitraumatische Erlebnis zu erinnern und prüft mit **A** die Ökologie des Veränderungswunsches. Submodalitäten finden. Evtl. Körpergefühl.

3. EMDR Ausführung

B führt **A** so dicht an das K- Gefühl heran, wie **A** dazu in der Lage ist.

B setzt sich seitlich von **A**, so positioniert, das er **A** nicht direkt im Blickfeld sitzt (um keine neuen Anker auszulösen) und beginnt vor den Augen von **A** mit 2 Fingern, immer 2 Punkte im gleichen Sinneskanal zu verbinden

Die Augen werden von rechts nach links geführt und zurück, wobei der Rapport und die ungeteilte Aufmerksamkeit von **B** ausschließlich auf die Reaktionen von **A** gerichtet ist.

Wichtig für **B** ist, darauf zu achten das nur die Augen den Fingerbewegungen folgen. Meistens wird im auditiven Bereich begonnen, weil die inneren Stimmen häufig der Grund für das Zurückhalten und Blockieren sind.

B folgt dem Verbinden von verschiedenen Sinneskanälen – z.B. von links oben nach rechts unten. Dazu gibt es viele Möglichkeiten, die sich durch kalibrieren ergeben.

Treten bei **A** sichtbare Sprünge in den Augenbewegungen auf, werden von **B** diese „ Strecken“ immer wieder aufgenommen,(auch in den folgenden Durchläufen) bis die Augenbewegungen flüssiger werden. Die Sprünge können auf unverarbeitete Ereignisse hindeuten, an dieser Stelle handelt es sich häufig um Einwände, entweder in Form von Bildern, Tönen oder Gefühlen.

Den Abschluss beschließt eine Kreisbewegung – Unendlichkeitsbewegung, wobei die beiden Finger sich langsam weiter nach hinten bewegen und wie durch einen Strudel abziehen.

4. Integration des Prozesses

B lässt **A** nachspüren und Zeit um Veränderungen zu fühlen zum vorherigen Zustand. **B** fordert **A** nach jedem Durchlauf auf zu überprüfen, was sich schon verändert hat.

Der Durchlauf kann 6 – 10 , ... mal erfolgen, je nach Ergebnis der „Testfrage“ nach jedem Durchlauf und der zunehmenden Entspantheit des Klienten.

In den meisten Fällen zeigen sich während der Durchläufe Gefühle in unterschiedlichster Form. Es können körperliche Symptome auftreten, Schmerzen, Traurigkeit, extreme Müdigkeit, etc.

5. Empfindungssuche am Impuls

B fordert mit dem Einverständnis von **A** das **aktuelle Gefühl** auf (z.B. den Schmerz) sich zu zeigen, in welcher Form auch immer. Der Schmerz wird lokalisiert.(Der Ausgangspunkt des Schmerzes sollte sich im Rumpf des Körpers befinden, da man dann von dem Primärgefühl ausgehen kann.)

6. Schmerz identifizieren

A spürt in sich, mit allen Sinnen nach dem Ort, der Form, der Farbe etc. und lässt so den Schmerz erscheinen. Dann fordert **B** den Schmerz auf, sich in seiner „gewohnten Weise“ durch den Körper zu bewegen. **A** verfolgt den Weg und beschreibt ihn (VAKOG). Jede Station die der Schmerz dabei durchläuft ist wichtig und wird gewürdigt. Alles was sich verändert ist willkommen und hat seinen Wert. **B** lässt **A** Zeit und in absoluter Akzeptanz den Weg des Schmerz Rückwärts folgen.

Jede Veränderung, jeder Einwand, jede neue Form (VAKOG) wird berücksichtigt, gewürdigt und integriert.

Der Weg des Gefühls wird solange hin und wieder zurückgegangen, bis sich das Gefühl (in diesem Fall der Schmerz) in seiner Form soweit verändert hat, das **A** zu einer versöhnlichen Haltung kommt.

7. Ziel erreichen

Ziel ist die Bewusstwerdung und Benennung des Gefühls und in der schlussendlichen Form aus dem Körper zu leiten um es an einen von **A** gewählten Ort zu bringen.

B begleitet **A** und stellt durch Kalibrieren und gezieltes Fragen nach dem Ausgangsgefühl (K-) fest, ob weitere Augenbewegungsmuster zuträglich sind. Häufig hat das K- Gefühl, die verletzende Situation, oder der einschränkende Glaubenssatz an dieser Stelle, seine Wirkung schon verloren,

Sind weitere Augenbewegungsmuster notwendig, wägt **B** achtsam ab ob eine weitere Sitzung anberaumt wird. Es ist gut möglich, dass eine Pause der Verarbeitung des Erlebten zuträglich ist.

Die Integration mit Hilfe der Augenbewegungen erhöht die Flexibilität aller Sinne und ist somit sehr anstrengend und ermüdend, dem sollte unbedingt Rechnung getragen werden.

Erläuterungen

Zitat:

Indem wir anfangen, unseren Schmerz zu fühlen, tun wir den ersten großen Schritt in Richtung Selbstbefreiung. Es ist das Ende der unbewussten Selbstsabotage und inneren Verhärtung. Unser Bewusstsein erwacht.

Wenn wir unseren Schmerz fühlen, fangen wir an, durch ihn hindurchzugehen.

Der Schmerz ist der große Gleichmacher. Er zwingt uns alle in die Knie.

Er untergräbt Hierarchien. Er macht sozialen Status und materiellen Besitz wertlos.

Er bringt alles an Licht, was geheilt werden will.

(Paul Ferrini – Stille im Herzen)

Ganz wesentlich für dieses Format ist die Vorannahme:

Veränderungen dürfen schnell gehen.

Deshalb ist es wichtig vor der Intervention einen gründlichen Ökologie – Check vorzunehmen. Den positive Nutzen herauszuheben und zu würdigen. Alle Einwände die sich zeigen sind wichtig und ernst zunehmen. Alles was im Vorfeld geklärt und gewürdigt wurde macht es leichter das K- gehen zu lassen.

Wichtig ist, dass der gesamte Prozess ohne inhaltliche Anregungen von **B** abläuft.

B hält sich an das geäußerte von **A** und gibt es in möglichst gleicher Wortwahl wieder, so dass für **A** ein freier, offener Raum entsteht ohne Fremd - Einfluss oder Interpretation.

Während der EMDR – Intervention ist ein ständiges, konzentriertes Kalibrieren wichtig um kleinste Veränderungen aufzunehmen.

Sprünge während der Augenbewegungen, können so nachvollzogen werden, dass **B** „ablesen“ kann in welchen Sinneskanälen **A** sich befindet. So kann **B** dort wo es vielleicht noch zu schwer erscheint, durch Wiederholungen Durchlässigkeit schaffen und zu Erleichterung des Prozesses beitragen.

Kommt es währenddessen zu heftigen Reaktionen, die **B** nicht erwartet hat, empfehle ich **B** sich seiner Rolle und die damit verbundene, vertrauensvolle Verantwortung zu behalten und dem Prozess zu folgen. Hilfreich ist in einer solchen Situation das Bewusstsein, das **B** „nur“ Geburtshelfer ist, gebären kann **A** nur aus sich.

Jeder bekommt nur soviel zugemutet, wie er auch tragen kann. Es könnte wie eine Anmaßung sein, wenn **B** glauben würde, dass **A** die Intensität der Gefühle, des Schmerzes oder dem was sich zeigt, nicht gewachsen ist.

Wichtig ist anzunehmen was kommt, und **A** das Gefühl von Sicherheit, Ruhe Geborgenheit und Liebe zu geben.

Bremen, im November 2003

Anne – Cristin Helken