

# EMDR

-

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Emotions Coaching)

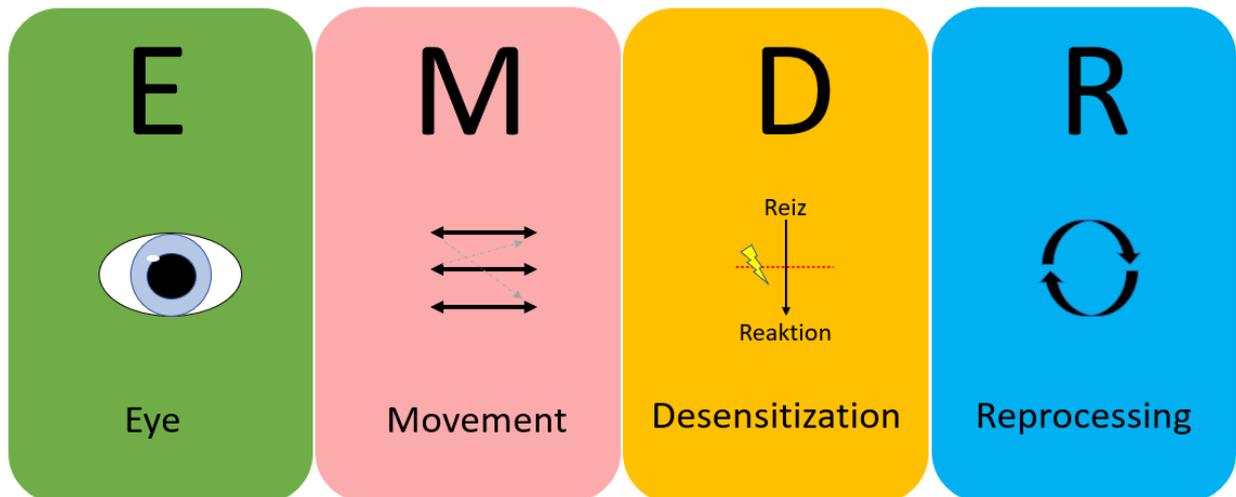


Abbildung 1: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bildlich veranschaulicht.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung EMDR.....	3
Einführung und Historie von EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing .....	3
Die Theorie hinter EMDR.....	4
Die bilaterale Stimulation: Kernstück von EMDR .....	5
Ablauf einer EMDR Sitzung.....	5
Wie EMDR im Gehirn wirkt .....	7
Wissenschaftliche Evidenz.....	7
Weitere Einsatzbereiche von EMDR .....	8
Nebenwirkungen von EMDR .....	8
Reflektion: Selbsterfahrung Anwendung von EMDR im Coaching.....	9
Fazit .....	10
Quellen .....	10

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bildlich veranschaulicht	1
--	---

## Einleitung EMDR

In der vorliegenden Hausarbeit soll die Methode des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) vorgestellt werden. Dabei stehen mehrere zentrale Fragestellungen im Fokus: Was ist EMDR, und wie ist diese Methode entstanden? Welche Anwendungsbereiche gibt es für EMDR, und inwiefern ist die Wirksamkeit wissenschaftlich belegt? Ein weiteres zentrales Thema ist das Verständnis der Funktionsweise von EMDR im Gehirn. Darüber hinaus werden auch persönliche Erfahrungen mit der Anwendung dieser Methode im Coaching reflektiert. Das Hauptziel des Coachings mit EMDR besteht darin, dass der Klient negative Erinnerungen zwar weiterhin bewusst abrufen kann, diese jedoch nicht mehr von negativen Gefühlen dominiert werden. In ähnlichen Situationen, die möglicherweise an das ursprüngliche Trauma erinnern, sollen die sogenannten Trigger keine Angstreaktionen mehr auslösen, da das Trauma erfolgreich verarbeitet wurde.

## Einführung und Historie von EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Entwickelt wurde Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) von der US-amerikanischen Psychologin Francine Shapiro in 1987 Jahren. Der Ursprung der Methode geht auf eine zufällige Entdeckung zurück. Eines Tages besuchte Francine Shapiro den Park und guckte umher, danach stellte sie fest, dass belastende Gedanken bezüglich ihres Krebsleidens verschwunden waren. Als sie versuchte die negativen Gedanken bewusst erneut abzurufen bemerkte sie eine deutlich verminderte Intensität dieser Gedanke. Dies führte sie auf die Augenbewegungen zurück und wiederholte den Vorgang erneut. Aufbauend auf dieser Erfahrung erforschte sie den Zusammenhang systematisch und entwickelte daraus die standardisierte EMDR Methode.<sup>1234</sup>

Die heutige Methode zeichnet sich dadurch aus, dass traumatisierte Personen ihre belastenden Erlebnisse nicht im Detail erinnern oder sprachlich in einer Therapie verarbeiten müssen, was vielen Betroffenen besonders schwerfällt. Mittlerweile ist die Wirksamkeit von EMDR in zahlreichen Studien nachgewiesen, und die Methode wird international zur Behandlung von Traumata und Angststörungen anerkannt. EMDR wurde 1991 in Deutschland mit dem EMDR-Institut® Deutschland eingeführt, dieses arbeitete eng mit Shapiro zusammen bis sie 2019 starb. EMDR gilt heute als evidenzbasiertes Verfahren, insbesondere in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Doch wie genau funktioniert EMDR?<sup>5</sup>

---

1 <https://www.youtube.com/watch?v=aTyZWRCUhrQ>, 05.09.24

2 [https://de.wikipedia.org/wiki/Francine\\_Shapiro](https://de.wikipedia.org/wiki/Francine_Shapiro), 05.09.24

3 <https://www.emdria.de/emdr/dr-francine-shapiro>, 05.09.24

4 Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432, S.15-16

5 <https://www.emdr.de/francine-shapiro>, 06.09.24

## Die Theorie hinter EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine psychotherapeutische Methode, die speziell zur Behandlung von Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) entwickelt wurde. Im Zentrum von EMDR steht die Annahme, dass traumatische oder belastende Erlebnisse nicht vollständig verarbeitet werden können und dadurch im Gehirn „stecken bleiben“. Diese unverarbeiteten Erinnerungen werden in einer Form abgespeichert, die weiterhin intensive emotionale und körperliche Reaktionen auslösen kann, auch wenn das Ereignis längst vorbei ist. Dies liegt darin begründet, dass die Erinnerungen stark fragmentiert abgespeichert werden und durch EMDR die Erinnerungsfragmente wieder zusammengefügt werden, dazu wird eine rhythmische Augenbewegung eingesetzt (Eye Movement). Der Patient erfährt durch das Nennen der Zielerinnerung eine Desensibilisierung bezüglich seines Traumas und der negativen Emotionen (Desensibilisation). Die Verletzung, die das Selbstwertgefühl zum Zeitpunkt des Traumas zugefügt wurde, kann dann kognitiv verarbeitet werden und neu bewertet werden (Reprocessing). So erhielt EMDR seinen Namen von den Anfangsbuchstaben der englischen Wörter Eye, Movement, Desensibilisation und Reprocessing (siehe zur Veranschaulichung auch Abbildung 1).

Es existieren zwei Erinnerungssysteme, die unterschieden werden können. Das eine ist das explizite narrative Gedächtnis, das beim Erzählen der Erinnerung zum Einsatz kommt. Die klassische Traumatherapie, welche viel auf Gesprächen fußt, zielt auf dieses Erinnerungssystem ab. Die zweite Form des Gedächtnisses ist das implizite Gedächtnis, welches die unterbewusst zum Zeitpunkt des Traumas wahrgenommenen Erinnerungen abgespeichert hat. Diese werden in folgende sechs Klassen unterteilt:

- Visuell: als Bild oder Bilderfolge
- Affektiv, gefühlsmäßig (z.B. trauriges Gefühl)
- Taktile (z.B. Stoff unter der Hand)
- Olfaktorisch (z.B. Brandgeruch)
- Auditiv (z.B. Schreie, explodierende Bomben)
- Narrativ (Geschichte, welche man von einem traumatischen Erlebnis erzählen kann).

Besonders Gerüche, das Gefühl von einem bestimmten Stoff etc. können so die Erinnerung als Trigger unwillkürlich hervortreten lassen. Diese Form von Gedächtnis scheint weniger gut auf eine Gesprächstherapie anzusprechen. Hierdurch kann die traumatische Erinnerung irgendwann ohne größere Schwierigkeiten vom Klienten wiedergegeben werden, jedoch treten trotzdem Träume, Angstzustände und ähnliches weiterhin auf. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine psychotherapeutische Methode, die speziell zur Behandlung von Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) entwickelt wurde. Diese Erlebnisse werden jedoch häufig unwillkürlich durch das negative Erlebnis-Netzwerk aktiviert und können den Patienten erheblich im Alltag beeinflussen. Traumatische Erlebnisse können so zu anhaltendem Stress, Flashbacks, Angstzuständen, Alpträumen, negativen Gefühlen und Glaubenssätzen führen.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432, S. 8, S.10

## Die bilaterale Stimulation: Kernstück von EMDR

Die Schlüsselkomponente von EMDR ist die bilaterale Stimulation (BLS) - bei dieser werden sensorische Reize eingesetzt um die beiden Gehirnhälften abwechselnd zu stimulieren. Während der therapeutischen Sitzung wird der Klient gebeten, einer Reihe von schnellen Augenbewegungen zu folgen, die durch den Therapeuten gesteuert werden. Alternativ hierzu können akustische Reize (abspielen von alternierenden Tönen über Kopfhörer) oder taktile Reize (Tapping auf dem Handrücken) eingesetzt werden.

Die bilaterale Stimulation ahmt ähnliche Prozesse wie die REM-Schlafphase nach, in der es ebenfalls zu „Rapid Eye Movement“ kommt. Diese ist ein wichtiger Bestandteil der Gedächtniskonsolidierung, in der das Gehirn Erlebnisse und Informationen verarbeitet und abspeichert. Die bilaterale Stimulation unterbricht eine bestimmte Erinnerung, dies soll helfen, belastende Ereignisse und Gefühle schneller und besser zu verarbeiten. Die natürlichen Verarbeitungsmechanismen des Hirns werden so durch EMDR angeregt und um Erinnerungen zu verarbeiten. Die Theorie besagt, dass durch die Nachahmung dieser Prozesse eine Verarbeitung der traumatischen Erinnerung während der EMDR-Sitzung unterstützt wird. Das Gehirn wird dabei „gesteuert“, sich von der belastenden Emotion zu lösen und die Erinnerung neu im Erinnerungskontext des Hirns zu integrieren, sodass sie weniger belastend wird.

Ziel der EMDR-Therapie ist es, dass traumatisierte Personen ihre negativen Erlebnisse weiterhin bewusst abrufen können, jedoch ohne von den damit verbundenen belastenden Gefühlen überwältigt zu werden und Symptome zu verringern oder zu beseitigen.<sup>7</sup>

### Ablauf einer EMDR Sitzung

Zur Bearbeitung der Erinnerung geht der Patient mehrfach kurz in die belastende Erinnerung, während eine bilaterale Stimulation angewandt wird. Negative sowie positive Erfahrungen werden im Hirn als Erlebnisnetzwerke abgespeichert. Dieses Netzwerk wird immer wieder abgerufen, sofern sich eine ähnliche Situation wie das traumatische Erlebnis einstellt. Dies wird an folgendem Beispiel weiter beschrieben.

Die seit der Kindheit bestehende Angst vor dem Zahnarzt wird bei einer betroffenen Person, bei jedem Zahnarztbesuch erneut abgerufen, auch im Erwachsenenalter. Hierdurch verstärkt sich das negative Erlebnis-Netzwerk immer weiter. Irgendwann ist es so stark, dass der Geruch von Desinfektionsmittel, das in der Praxis zum Einsatz kommt ebenfalls, die Angst vor dem Zahnarzt erneut auslösen kann, obwohl man z.B. in einem Wald steht, fernab von Zahnärzten. Diese Teilelemente des negativen Erlebnisnetzwerkes nennt man auch Trigger. Nach einer EMDR-Therapie sollten Patienten sich ohne negativ belastende Gefühle an das Trauma erinnern können und die Trigger wirkungslos werden<sup>8</sup>

Dazu folgt EMDR einem klar strukturierten Ablauf, welcher mehrere Phasen umfasst die nachfolgend genauer erläutert werden. Die Phasen dienen dazu den Patienten so zu stabilisieren, dass eine strukturierte und standardisierte Arbeit an der traumatischen Erfragung möglich ist.

---

<sup>7</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Eye\\_Movement\\_Desensitization\\_and\\_Reprocessing](https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing), 06.10.2024

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KFvxmCi5LMQ>, 06.10.2024

Die Zusammenfassung der Phasen erfolgte nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, S.50-91.

### **Phase 1: Anamnese des Klienten und Behandlungsplanung**

Zunächst wird eine ausführliche Anamnese nach (ICD-/DSM-Diagnostik) erhoben. Die Eignung des Klienten für die Behandlung wird abgeklärt und eine gute Therapeutische Beziehung aufgebaut. Gemeinsam legen Therapeut und Klienten das traumatische Ereignis fest, welches verarbeitet werden soll. Gemeinsam erstellen sie auch den Behandlungsplan, besprechend der Fortschritt und reevaluieren den Behandlungsplan.

### **Phase 2: Stabilisierung und Vorbereitung**

Vorgelagert zur eigentlichen EMDR-Arbeit werden die Ressourcen des Klienten identifiziert, auf welche er beim wiedererleben der belastenden Erinnerung zurückgreifen kann und baut diese weiter aus, in dem Selbstkontrolltechniken vermittelt werden. Die „Stabilisierungsphase“ dient der emotionalen Stabilisierung, um mit den belastenden Erinnerungen zu arbeiten.

### **Phase 3: Bewertung der belastenden Erinnerung**

In dieser Phase wird gemeinsam in der Therapie die Erinnerung identifiziert, an der mit EMDR gearbeitet werden soll. Dabei wird die Situation, die damit verbundenen negativen Gedanken sowie die körperlichen Empfindungen untersucht. Der Klient wird gebeten, den Grad der Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen.

### **Phase 4: Desensibilisierung und Prozessieren**

Hier beginnt der eigentliche EMDR-Prozess. Der Klient ruft die belastende Erinnerung ins Gedächtnis, während der Therapeut gleichzeitig die bilaterale Stimulation anleitet.

### **Phase 5: Verankerung**

Während der Stimulation werden positive neue Assoziationen und neue Gedanken angeregt, die das Erleben der Erinnerung verändern können. Das Ziel ist es, die emotionale Reaktion auf die Erinnerung zu vermindern.

### **Phase 6: Verankerung mit Körper-Scan**

Der Klient scannt seinen Körper auf Empfindungen, die mit der Erinnerung zusammenhängen. Mit der Empfindung kann die Therapie weiter fortgeführt werden. Der Therapeut unterstützt den Klienten dabei, die Erinnerung so lange zu durcharbeiten, bis die emotionale Belastung deutlich reduziert ist.

### **Phase 7: Abschluss**

In der Abschlussphase werden Entspannungstechniken oder Ressourcenübungen wiederholt, um den Klienten zu stabilisieren und Stress abzubauen. Zwischen den Sitzungen werden Gefühle und Körperempfindungen notiert, um diese in der nächsten Sitzung aufzugreifen. Ressourcenübungen werden in der Phase zu Hause vertieft.

### **Phase 8: Reevaluation/ Nachbefragung**

Bei der nächsten Sitzung evaluiert der Therapeut den Fortschritt. Es wird besprochen, wie sich die Erinnerung verändert hat und ob weitere Sitzungen nötig sind.

Nach 2-3 Sitzungen können Menschen mit leichtem Trauma schon vollständig symptomfrei sein und verspüren einen deutlichen Zuwachs an Lebensqualität.<sup>91011</sup>

## Wie EMDR im Gehirn wirkt

Die Wirkweise von EMDR auf neurobiologischer Ebene ist noch nicht vollständig erforscht. Jedoch gibt es bereits EEG-Studien, welche nachweisen könnten, dass bei einer EMDR Therapie zuerst das limbische System extrem aktiv ist. Zu diesem Zeitpunkt werden die Erinnerungen abgerufen. Das limbische System ist für Emotionen zuständig und spiegelt so den hohen Erregungszustand des Patienten wieder. Mit fortschreiten der EMDR Therapie, unter Einsatz der bilateralen Stimulation verlagert sich die Hirnaktivität zur kortikalen Region, welche für kognitive Prozesse und Assoziationen zuständig ist. Dies stützt die bereits in Studien nachgewiesene Wirksamkeit von EMDR mithilfe von Hirnscans nun weiter.

Durch die bilaterale Stimulation, welche auch die Augenbewegung während des REM-Schlafs nach ahmt werden mehrere neurophysiologische Prozesse genutzt. Auch im REM-Schlaf werden Erinnerungen verarbeitet und eingeordnet somit wird das natürliche Potenzial des Gehirns genutzt um traumatische Erinnerungen zu verarbeiten. Emotional belastete Erinnerungen werden umstrukturiert und in das Langzeitgedächtnis integriert. Dies führt letztlich zu einer Reduktion der belastenden Symptome und einer verbesserten emotionalen Regulation bei den Patienten.<sup>12</sup>

## Wissenschaftliche Evidenz

EMDR ist heute eine der am besten erforschten Psychotherapiemethoden zur Behandlung von Traumafolgestörungen. Laut dem Buch EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, das 2006 veröffentlicht wurde ist EMDR zu diesem Zeitpunkt bereits durch 18 kontrollierte Studien in seiner Wirksamkeit belegt, insbesondere bei PTBS. Bereits nach wenigen Sitzungen berichten viele Patienten von einer deutlichen Reduktion der belastenden Symptome. EMDR zeigte eine ähnliche Wirksamkeit wie andere kognitiv-behaviorale Behandlungen. Besonders hervorzuheben ist aber, dass EMDR 40% weniger Therapiestunden bedarf als vergleichbar wirksame Methoden. Eine Studie zeigte, dass selbst wenn eine therapeutisch angeleitete Exposition in Kombination mit vom Patienten bearbeiteten Hausaufgaben mit EMDR verglichen wird, EMDR im Schnitt deutlich effektiver abschneidet. Außerdem waren für die EMDR Sitzungen deutlich weniger Studenten aufzuwenden. Patienten verspüren so deutlich schneller eine Reduktion des Leidensdrucks. In einer Gruppenstudie mit 18 Vergewaltigungsopferten erfüllten 90% der mit EMDR behandelten nicht mehr die Kriterien für PTBS und 60% waren nach der Behandlung sogar frei von Symptomen.<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/ablauf/>, 06.10.2024

<sup>10</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Eye\\_Movement\\_Desensitization\\_and\\_Reprocessing](https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing), 06.10.2024

<sup>11</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

<sup>12</sup> <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0045753#ack>, 06.10.2024

<sup>13</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432, S.10, S.16-19, S.50-91

In Studien, welche nur 2-3 EMDR Sitzungen bei schwer traumatisierten Veteranen anwandten verbesserten sich die Symptome kaum bis gar nicht. Wurden 12 Sitzungen in Studien angewandt war selbst bei dieser Patientengruppe eine signifikante Verbesserung festzustellen.<sup>14</sup>

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie andere nationale und internationale Gesundheitsorganisationen haben heutzutage EMDR als eine der wirksamsten Behandlungen für PTBS anerkannt. Auch in Deutschland wird die Methode von den Krankenkassen anerkannt und übernommen.<sup>1516</sup>

## Weitere Einsatzbereiche von EMDR

Obwohl EMDR zu Behandlung von PTBS entwickelt wurde weiß man heute, dass EMDR auch bei anderen Störungsbildern, die durch belastende Erlebnisse mit verursacht wurden, ebenfalls sehr wirksam sein kann. Dazu gehören:

- Angststörungen
- Phobien
- Depressionen
- Dissoziative Störungen
- Körpersymorhien
- Phantomschmerz
- traumatischer Trauer nach Verlusterlebnissen,
- akuten Belastungsreaktionen kurz nach belastenden Erlebnissen,
- belastungsbedingten Verhaltensstörungen von Kindern und
- Suchtkranke

<sup>1718</sup>

Kaum Wirkung zeigt EMDR hingegen bei Persönlichkeitsstörungen, insbesondere wenn diese mit eine gestörten Therapeutischen Beziehung, einem Kontrollzwang und vermeidendem Verhalten auftraten.<sup>19</sup>

## Nebenwirkungen von EMDR

Für EMDR gelten dieselben Nebenwirkungen, die auch bei anderen traumakonfrontativen Methoden gelten. Belastende und nicht verarbeitete Erinnerungen können an die Oberfläche treten. Dazugehören auch Erinnerungen, für welche zuvor eine Erinnerungslücke (Amnesie) oder Teilerinnerungslücke bestand.

---

<sup>14</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

<sup>15</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

<sup>16</sup> World Health Organization (WHO). (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*.

<sup>17</sup> <https://www.emdr.de/ueber-emdr>, 06.10.2024

<sup>18</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

<sup>19</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

Intensive Emotionen oder körperliche Empfindungen, die im Zusammenhang zu der belastenden Erinnerung gehören können auftreten. Dies wird unter dem Begriff emotionales reprozessieren zusammengefasst. Bei unerfahrenen Behandlern wird oftmals an dieser Stelle die Sitzung abgebrochen, und damit können Beschwerden und Probleme weiter verstärkt werden. Dies kann auch dazu führen, dass Klienten stationär aufgenommen werden müssen. Ein weiterer Effekt kann das nachprozessieren sein. Nach einer EMDR Behandlung verarbeitet das Gehirn oftmals die Erinnerungen weiter, was zu neu auftauchenden träumen, Erinnerungen und Gefühlen führen kann. Auch können körperliche oder psychosomatische Beschwerden auftreten wodurch bei körperlich angeschlagenen Klienten besondere Vorsicht von Nöten ist. Außerdem besteht bei Anwendung dieser Methode bei Suchterkranken ein erhöhtes Rückfall Risiko.

Vor Anwendung der EMDR Methode sollte nach möglichen Augenerkrankungen gefragt werden, da die Augen physisch belastet werden. Auch bei Menschen mit Konzentrationsstörungen, starker innerer Unruhe, Herzerkrankungen sowie Hypertonie sollten physische Ursachen für die Symptome ärztlich abgeklärt werden.

Grenzen von EMDR: 10% der Klienten sprechen nicht auf EMDR an. Dies kann unterschiedliche Ursachen haben darunter zählen auch biologische Gründe.

Bei Menschen die als Zeugen vor Gericht auftreten und damit ihre Erinnerungen an die belastenden Umstände noch in voller Intensität für ein Gerichtsverfahren, wie Täter Opfer Gegenüberstellungen benötigen sollte über eine mögliche Verblässung der Erinnerung aufgeklärt werden. Festzuhalten ist, dass obwohl EMDR vielleicht einfach in der Anwendung erscheinen mag, es eine effektive Therapiemethode ist, die auch Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt.<sup>20</sup>

## Reflektion: Selbsterfahrung Anwendung von EMDR im Coaching

EMDR hat mich besonders angesprochen, da ich als Wissenschaftlerin großen Wert auf die wissenschaftliche Fundierte Methoden lege. Die Wirksamkeit von EMDR ist wie bereits erwähnt durch zahlreiche Studien belegt, wodurch mich die Methode besonders angesprochen hat. Die Wahl fiel für die Abschlussarbeit auf EMDR, da ich erfahren wollte, wie EMDR auf neurobiologischer Ebene funktioniert. Ich wollte verstehen, wie die bilaterale Stimulation im Gehirn dazu führt, dass traumatische oder belastende Erinnerungen verarbeitet und neu strukturiert werden können.

Im Coaching lernten wir EMDR als eine vergleichsweise einfache und niederschwellige Methode kennen, um negative Gefühle bei Klienten zu lösen. Dies erschien mir von besonderem Vorteil bei Klienten zu sein, die einen schwierigen Zugang zu ihren Gefühlen haben. Besonders beeindruckend finde ich, wie schnell EMDR wirken kann, um Klienten von belastenden Emotionen abzulenken und einen sicheren Raum für die Verarbeitung zu schaffen. Dabei können auch positive Gefühle durch langsame, fast hypnotische Handbewegungen verstärkt und weiter vertieft werden. EMDR lässt sich auch ausgezeichnet bei der positiven Verstärkung des positiven Endzieles einsetzen. Dadurch ist EMDR für mich eine Methode die

---

<sup>20</sup> Zusammenfassung des Abschnitts nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432, S.106-107

in jedem Coaching zum Einsatz kommen kann und bei mir einen festen Platz in meinem Methoden Repertoire bekommt.

Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass EMDR, wie jede andere therapeutische Methode, auch Nebenwirkungen haben kann. Beispielsweise können bei unsachgemäßer Anwendung starke emotionale Reaktionen ausgelöst werden. Daher sollte sich der Coach immer bewusst darüber sein, ob es sich bei dem zu bearbeitenden Thema möglicherweise um ein therapeutisches handelt, um die eigenen Kompetenzen nicht zu überschreiten. Es ist entscheidend, im Zweifelsfall eine klare Abgrenzung zur Therapie zu ziehen. Nur so kann EMDR im besten Interesse des Klienten eingesetzt werden.<sup>21</sup>

Insgesamt habe ich im Coaching-Kontext positive Erfahrungen mit EMDR gemacht. Die Methode ermöglicht es, negative Emotionen schnell zu entschärfen, was besonders in emotional belastenden Situationen hilfreich ist. Das Erleben von Ablenkung und die schnelle Veränderung der emotionalen Lage machen EMDR zu einem wertvollen Werkzeug, das ich im Coaching schätzen gelernt habe.

## Fazit

EMDR ist eine effektive und durch zahlreiche Studien in ihrer Wirksamkeit belegte Methode, welche nicht nur zur Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen eingesetzt werden kann. Durch die bilaterale Stimulation werden unvollständig verarbeitete Erinnerungen neu geordnet und in das Gedächtnis integriert, was zu einer Reduktion der emotionalen Belastung führt. Die Methode bietet traumatisierten Menschen eine Möglichkeit, ihre Erlebnisse auf eine tiefgreifende und heilende Weise zu verarbeiten. Die Methode eignet sich ebenso gut für Coachings, wo weniger schwerwiegende Emotionen effizient mit dieser Methode bearbeitet werden können. In emotional schwerwiegenden Fällen auch die Situation für den Klienten durch unsachgemäße Anwendung auf psychischer sowie physischer Ebene verschlimmert werden, daher ist die Methode auch mit Bedacht anzuwenden.

## Quellen

Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432

World Health Organization (WHO). (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*

### Internetquellen

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0045753#ack>

<https://www.youtube.com/watch?v=aTyZWRCUhRQ>, 05.09.24

[https://de.wikipedia.org/wiki/Francine\\_Shapiro](https://de.wikipedia.org/wiki/Francine_Shapiro), 05.09.24

<https://www.emdria.de/emdr/dr-francine-shapiro>, 05.09.24

<https://www.emdr.de/francine-shapiro>, 06.09.24

[https://de.wikipedia.org/wiki/Eye\\_Movement\\_Desensitization\\_and\\_Reprocessing](https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing), 06.10.2024

<https://www.youtube.com/watch?v=KFvxmCi5LMQ>, 06.10.2024

<https://www.emdr.de/ueber-emdr>, 06.10.2024

---

<sup>21</sup> Zusammenfassung nach Arne Hofmann, EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2006, ISBN 9783131182432, S.106-107