



SPIELERISCHE INTERVENTIONEN

EMDRow® – das EMDR des 21. Jahrhunderts.

VON TANJA KLEIN

„Mama, darf ich bald wiederkommen? Das hat soooooo Spaß gemacht!“, höre ich meine kleine Klientin beim Abschied ihre Mutter fragen. In den letzten zwei Stunden hat sie ihre Schulprobleme ganz spielerisch mithilfe von EMDR-Interventionen bewältigt. Sie hat in meiner Praxis Musik gehört, mit der Kugelbahn gespielt, Bälle in den Garten geworfen, ist mit ihren Augen einem Zauberstab gefolgt und ist auf dem Trampolin gehüpft. Viele Kinder und Erwachsene meiner Coachingpraxis lieben es, ihre Ängste und Sorgen mit EMDR-Interventionen zu lösen. Und auch mir als Coach bereitet diese Arbeit viel Freude! Ich fühle mich hinterher oft richtig beschwingt und auch entspannt.

Dennoch höre ich von manchen Therapeut:innen und Coaches, dass sie nur ungern mit EMDR arbeiten. Es sei „so kompliziert, mit diesen vielen Protokollen“ und „körperlich so anstrengend, mit dem vielen Winken“. Auch manche Klient:innen berichten mir hinterher überrascht, dass bei ihnen „bei anderen Coaches EMDR nicht funktioniert“ habe.

Das liegt meines Erachtens neben der therapeutischen Allianz zwischen Coach und Klient:in am ehesten an zwei Dingen: Für viele klassisch ausgebildete EMDR-Praktizierende besteht EMDR oft nur aus zwei bis drei verschiedenen Interventionsarten und vielen vorgegebenen Handlungsanweisungen in Form von „Protokollen“. Diese gilt es je nach pathologischem Störungsbild 1:1 zu befolgen, um den bestmöglichen Heilungserfolg zu ermöglichen. Für Menschen mit

psychischen Erkrankungen kann es sehr wichtig sein, ein evidenzbasiertes Vorgehen mit den dazugehörigen EMDR-Protokollen für die Heilung von einem Trauma oder einer Depression zu ermöglichen.

Im Coachingkontext arbeite ich jedoch mit psychisch gesunden Menschen. Hier erlebe ich es als absolut bereichernd, den hochwirksamen Mechanismus von EMDR etwas spielerischer und flexibler anzuwenden.

Wie kam es zu der anderen Art, EMDR zu praktizieren?

Seit 2009 arbeite ich bereits mit EMDR im Coaching – und seit 2013 auch als Heilpraktikerin für Psychotherapie im therapeutischen Kontext. Sehr früh merkte ich, dass ich mich zum Wohle meiner Klient:innen nicht immer an das Standardprotokoll halten wollte. Es fühlte sich manchmal wie ein zu enges Korsett an – und schien unnötig langwierig und kompliziert. Ich fand mit der Zeit Abkürzungen, die in vielen Fällen schneller zum Coachingerfolg führten als das vorgegebene Standardprotokoll.

Die Kinder-Coachings haben mich sehr inspiriert: Oft haben Kinder vorhandene Tools kreativ abgewandelt oder zwei bis drei Interventionen gleichzeitig genutzt. Auf diesem Wege haben sie ihre eigenen Interventionen geschaffen, um mit den gezielten Links-rechts-Impulsen beziehungsweise der Aufmerksamkeitsteilung ihre Themen zu lösen. Bisher blicke ich auf gut 1.200 Coachings zurück, und mit jeder Erfahrung kamen neue Ideen dazu – ein ganzes Universum von über 60 verschiedenen EMDR-Interventionen tat sich bildhaft vor mir auf.

Klassisches EMDR	EMDRow®
Für psychisch erkrankte Menschen	Überwiegend für psychisch gesunde Menschen
Häufig gibt es Alterseinschränkungen	Keine Altersbeschränkung – von der Geburt bis zum Sterbebett kann es unterstützen!
Viele verschiedene Protokolle	Ein einziger Prozessvorschlag, wenn du mit Neuro-Coaching arbeitest.
Wenige Interventionsarten	An die 60 EMDR-Interventionen
Meist sehr ernsthaft durchgeführt	Spielerischer Zugang
Meist nur eine Art der Intervention während des EMDR-Protokolls	Interventionswechsel während eines EMDR-Protokolls
Meist keine Selbstcoachingtipps	Selbstcoachingtipps mit EMDR-Effekt gehören zur Anwendung von EMDRow® und zum Neuro-Coaching als Erhöhung der Selbstwirksamkeit immer dazu!

Unterschiede zwischen klassischem EMDR und EMDRow®.

Mittlerweile lehre ich die Teilnehmenden meiner Ausbildung zum NeuroCoach® meine Art, erfolgreich mit EMDR zu arbeiten, unter dem Namen „EMDRow®. Dies stellt eine Verbindung der Worte „EMDR“ und „Row“ – zu Deutsch „Reihe“ dar. Ausgesprochen wird der Name mit den ersten vier Buchstaben einzeln und dann das Wort „Roh“ angehängt: „E.M.D.R.–Roh“. Manche Coaches nutzen aber auch gerne die deutlich einfachere Aussprache „Ämdroh“.

EMDRow-Coaches kennen die gut 60 EMDR-Interventionen und setzen diese je nach Klient:in und Situation passend ein. Zum Beispiel kann der „Ort der Körperempfindung“ einen guten Hinweis darauf geben, welches EMDR-Tool Erfolg bringen kann. Ein starkes Gefühl von Wut kann oft mit bewegungsfreudigeren Interventionen wie Trampolinspringen oder Boxen verschwinden oder eine nach innen gekehrte Trauer im Herzen über eine eher passive Art wie das Hören von

EMDR-Musik besser verarbeitet werden.

Jeder Mensch reagiert je nach ausgewählter Ausgangssituation für die Arbeit anders. Es macht einen Unter-

Das Protokoll fühlte sich manchmal wie ein zu enges Korsett an.

schied, ob ich eine Redeangst oder die Trennung vom Partner bearbeite.

Manche Coaches haben körperliche Einschränkungen, auf die ich Rücksicht nehme. So nutze ich bei einer Klientin, die nur auf einem Ohr hören kann, lieber keine auditiven Interventionen oder ich verzichte bei einer Schnittwunde in der rechten Handinnenfläche auf das Tapping mit den Händen.

Das Gleiche gilt für „seelische Trigger“. Bei der Klientin, die immer zum Klavierunterricht gezwungen wurde und deshalb dieses Instrument hasst,

verzichte ich auf das EMDR-Lied mit Klaviermusik. Bei Opfern körperlicher Übergriffe achte ich extrem darauf, nur mit absoluter Freigabe die EMDR-Interventionen über Berührungen anzuwenden.

Seitdem ich mit einer ganzen Reihe von EMDR-Interventionen arbeite, habe ich das Gefühl, dass die Coachingfolge meiner Klient:innen und meine Arbeitsatmosphäre noch besser geworden sind. Die Klient:innen spüren das gute Gefühl, dass „immer was geht“. Selbst wenn sich ein Körpergefühl oder Thema mal nicht lösen will, wissen sie, dass es ein noch besser geeignetes EMDR-Tool gibt. Eine Neuro-Coach-Teilnehmerin beschreibt, wie sie mit EMDRow ihre Prüfungsangst besiegt hat:

„Kurz vor meinem Qualitätscheck zum Neuro-Coach hatte ich die Gelegenheit, ein Coaching bei Tanja zu dem Thema Prüfungsangst zu bekommen. Im Laufe des Prozesses fanden wir die verantwortlichen Emotionen heraus und es waren gleich fünf an der Zahl. Vier davon waren gar nicht

meine Themen.¹ Nach der Klärung, welche Emotion zuerst angeschaut wird, ging es los. Anhand des Ringtests legten wir mit der EMDR-Musik los und Schuld und Angst konnten gehen.

Zum Glück hat Tanja so viele Möglichkeiten der EMDR-Intervention vor Ort, denn die nächste Emotion, Trauer, verlangte nach der EMDR-Brille. Diese wiederum wollte kombiniert werden mit dem Rudergerät. Immer wieder die Emotion im Fokus, die sich durch die Intervention veränderte, wechselte ich von Brille und Rudergerät zu den Smoveys-Ringen und zum Trampolin. Das brachte bei der Trauer den Durchbruch.

Wir wandten uns Emotion 3 zu. Hier war wieder das Trampolin dran. Mit dem Ringtest schauten wir, ob mit Emotion 4 auch gearbeitet werden durfte. Dies war der Fall und Interven-



RESILIENZ Training und Coaching!



 Podcast



 Videos



 Homepage



 Bücher



Gabriele Lönne

Gabriele Lönne
Consulting & Coaching

0176 786 27011
www.loenne-coaching.de
info@loenne-coaching.de

tion der Wahl war das Balance-Board („The Spooner“). Rechts-links auszubalancieren und dabei auf das Gefühl zu achten, ließen die Schuld gehen. Nun blieb noch ein Thema und hier wählte ich als Intervention das Tappen der Hände. Ich kam mir vor wie die Regisseurin in meinem Emotionsfilm. Ganz genau konnte ich spüren, welche der vielen Interventionsmöglichkeiten jeweils die Richtige war und ich konnte alles nutzen, was vor Ort war. Und das war eine Menge. Es ist ein großer Mehrwert und eine wichtige Erfahrung für mich gewesen, wie sehr die Bedürfnisse im Laufe des Prozesses springen können. Das hätte ich zu Beginn nicht gedacht. Dafür bin ich sehr

dankbar. Noch mehr allerdings dafür, dass in einer Stunde meine Prüfungsangst gehen durfte und durch ein viel schöneres Bild ersetzt werden konnte.“

Mein persönliches Fazit: Der Einsatz von EMDR ist für manche wirklich anstrengend, sehr kompliziert und nicht immer erfolgversprechend. Aber es geht im Coachingkontext oft viel spielerischer, kreativer und erfolgreicher. Ich zeige dir gerne, wie! Mehr zur EMDRow-Ausbildung findest du bei Interesse unter: <https://akademiefuerneurocoaching.de/emdrow/>.



© Christine Roch

Tanja Klein arbeitet als Neuro-Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie mit Menschen, die gehirngerecht ihre Ängste lösen wollen. Seit 2019 gibt sie ihr Wissen auch in Form einer (Online-)Ausbildung zum Neuro-Coach und ihm Rahmen einer EMDR-Studie an der Uni Bonn weiter. <http://kleincoaching.de>