



EMDR: ESOTERISCHER QUATSCH?

Oder eine der besten Interventionen überhaupt?

Wissenschaft vs. Skepsis: ein Reality-Check.

VON TANJA KLEIN

Am Vorabend meiner Keynote fragte mich doch glatt einer der anwesenden Vorstände: „Frau Klein, also EMDR ist ja so was Esoterisches, oder?“

Völlig entsetzt versuchte ich, meine Gesichtszüge im Griff zu behalten. Dieser Vorstand war doch der Auftraggeber! Er hatte mir den Vertrag für die Keynote „Mit EMDR Depressionen reduzieren und die Selbstwirksamkeit steigern“ zugesandt. Es konnte doch nicht sein Ernst sein, mich mit diesem Vortrag zu beauftragen, wenn er der Meinung war, dass EMDR esoterisch sein könnte?

Verübeln kann ich ihm diese Gedanken allerdings nicht. Bevor man EMDR am eigenen Leib erlebt hat, kann man über diese „Winke-Winke-Therapie“ nur lächeln. Es klingt doch befremdlich, dass eine Patientin ein schmerzhaftes Trauma hat und nach wenigen Stunden „Links-rechts-Gewinke“ vor ihren Augen plötzlich völlig entspannt durchs Leben gehen kann.

Auch ich war am Anfang erst mal skeptisch. Als ich von EMDR hörte, arbeitete ich bereits zwei Jahre als Systemische Coach und dachte, dass dies „so einfach ja nicht sein könnte“. Erst ein persönliches Probecoaching überzeugte mich so sehr von der Wirkung, dass ich umgehend eine Ausbildung absolvierte.

Das war 2009 – und seitdem arbeite ich in 98 % aller Fälle mit EMDR in meiner Coachingpraxis in Bonn. Ich durfte mit eigenen Augen sehen, wie Kinder mit Schluckstörungen nach drei Stunden gemeinsamer Arbeit wieder normal essen konnten. Eine Frau mit langjähriger Angst vor dem Autobahnfahren konnte bewusst nach der zweiten Sitzung auf dem Rückweg die Autobahn mutig nehmen. Kinder mit Schulangst gingen wieder ohne Bauchschmerzen in den Unterricht und Menschen in toxischen Beziehungen schafften endlich den Weg heraus. Fast jede:r dieser Personen hat vorher ähnlich gedacht wie ich: „Wie sollen ausgerechnet diese gezielten Augenbe-

wegungen bei meinem Thema helfen?“ Schließlich wirkt diese Intervention auf den ersten Blick schon ulkig. Viele wissen auch nicht, dass EMDR nicht nur über die Augen funktioniert, sondern auch über EMDR-Musik, Tappen auf den Schultern (Butterfly-Hug) oder auch der Handinnenflächen. Ich habe mehr als 60 verschiedene EMDR-Interventionen zur Auswahl (siehe EMDRow^{®1}) und diese variieren von „harmlos“ bis „sehr lustig“ aussehend. Auf den ersten Blick sieht man nicht, dass hier in wenigen Minuten weite Teile des Gehirns synchronisiert und aktualisiert werden. Wir erreichen tiefe Hirnstrukturen, die allein über die Sprache unzugänglich bleiben.

Aus diesem Grund ist es mir sehr wichtig, im Vorgespräch bereits den wissenschaftlichen Hintergrund zu EMDR klar zu erklären. Schon im Vorfeld können meine Klient:innen meine Podcastfolge „GEILER COACHEN #1 – EMDR kennenlernen“² anhören oder meinen Film zur Wirkweise auf meiner Internetseite ansehen. Und dennoch bleibt der Gedanke: „Das soll funktionieren?“

Das Schöne an EMDR ist: Es ist eine zutiefst körperzentrierte Arbeit – und die Klient:innen bemerken Veränderungen sehr schnell am eigenen Leib. Damit EMDR funktioniert, ist es hilfreich zu spüren: Wo am Körper fühle ich bei dem stressigen Gedanken oder schlimmen Erlebnis jetzt noch ein Unwohlsein? Und dieses Gefühl verändert sich mit EMDR oft in Minuten. Es funktioniert, ob meine Klient:innen an die Wirkung glauben oder nicht. Mittlerweile gibt es unzählige Studien, die man zum Vertrauensaufbau zitieren kann.

Die von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelte wingwave[®]-Methode nutzt ebenfalls EMDR. Allein für diese Coachingmethode wurde die Wirkungsweise inzwischen durch über 20 Hochschulstudien beforscht. Auf der wingwave-Internet-

seite³ findet man zum Beispiel Studien zu Themen wie Auftrittssicherheit und Selbstbewusstsein, Reduktion von Alltagsängsten, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Verbesserung sportlicher Leistungen.

Für meine therapeutische Arbeit greife ich zusätzlich auf klinische Studien zurück. Im Fachbuch „EMDR – Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome“ von Arne Hofmann und Maria Lehnung findet man im Kapitel 7.5 eine 13-seitige Übersicht von EMDR-Studien. Diese sind nach Krankheitsbildern (ICD10F-Ziffern) aufgegliedert. Allein zum Thema Depression finden sich hier 12 Studien. Bei der Mehrzahl von ihnen konnte gezeigt werden, dass die Behandlung mit EMDR der üblichen Behandlung überlegen ist.

Oft zeigt EMDR einen schnelleren und auch nachhaltigeren Behandlungserfolg. Das konnte ich auch bei der Behandlung mit Dr. André Latz zeigen, der bewusst seine Depression mit Suizidgedanken öffentlich gemacht hat, um anderen Menschen Mut zu machen. Nach der ersten EMDR-Sitzung war bereits die akute Suizidgefahr gebannt und nach nur fünf Sitzungen galt er bei seinen Psychologen als offiziell geheilt (siehe Podcastinterview von GEILER COACHEN Folge #45 – Doppel-Depression mit EMDR lösen“).

Ich kenne viele Coachingmethoden, aber EMDR ist für mich die Methode, bei der ich am stärksten erlebe, wie weit sich die positive Wirkung auch auf andere Themenbereiche erstrecken kann. Es ist wie ein „Heilungsstein“, den ich ins Wasser werfe und der einen sichtbaren Spritzer beim Eintauchen zeigt, aber über längere Zeit noch größere und dann immer kleinere, aber weite Kreise zieht. Immer wieder höre ich Rückmeldungen wie: „Seit ich den Streit mit meiner Mutter verarbeitet habe, ist auch mein Tinnitus weg.“

Von all dem erzähle ich diesem Vorstand. Erst im persönlichen Gespräch und einen Tag später in meinem 90-minütigen Vortrag. Nicht immer

Was ist EMDR?

Die Abkürzung **EMDR** steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Auf Deutsch bedeutet es übersetzt „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen“. Alle erwähnten Informationen über EMDR finden sich hier: <https://akademiefuerneurocoaching.de/emdr-in-bonn/> oder kostenfrei in der „Tanja Klein-App“.



EMDR funktioniert auch durch Tappen der Handinnenflächen.

ist etwas, was so leicht aussieht und unvorstellbar schnell Erfolge bringen kann, esoterisch. Manchmal ist es einfach nur bestens beforscht. Aber gefühlt doch magisch. ■



© Nina Weistein

Tanja Klein

arbeitet als Neuro-Coach[®] und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Menschen, die gehirngerecht ihre Ängste lösen

wollen. Sie ist Leiterin der Akademie für Neuro-Coaching[®] und bietet Weiterbildungen zum Thema EMDR-basiertes Neuro-Coaching an. Darüber hinaus bietet sie eine Ausbildung zum Neuro-Coach an. Ihre Praxiserfahrungen mit EMDR flossen auch in eine EMDR-Studie an der Uni Bonn ein.

<https://tanjaklein.coach/>
Podcast GEILER COACHEN.

1 Mehr Infos finden Sie bei Interesse im PK-Artikel „Spielerische Interventionen“, den Sie kostenfrei hier lesen können: <https://akademiefuerneurocoaching.de/emdrow/>

2 Link dazu: https://open.spotify.com/episode/4uPVyZKLvHjVTOFOkmLHi?si=A9YYJ_2SS_qu0TTdc84gcQ&nd=1&dlsi=7f147b75532f49f9

3 Quelle: <https://wingwave.com/coaching/forschung-und-erfolgskontrolle/> zuletzt eingesehen am 07.07.2025 um 10.40 Uhr