

# Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie z.B. EMDR



petra drees

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

Ende der achtziger Jahre beschäftigen sich in den USA verschiedene NLP-Trainer und -Therapeuten mit dem Einsatz „wacher REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement) zur emotionalen Regulation von beeinträchtigenden Stresserinnerungen. Man nannte die Vorgehensweise „Eye Movement Integrator“. Die amerikanische Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelte die Methode speziell weiter zur Behandlung von posttraumatischem Stress. Mitte der 90er Jahre gab der SPIEGEL dann dieser auch in Deutschland neu eingeführten EMDR-Methode den Namen Winke-Winke-Therapie. Man war fasziniert und alarmiert über die neue Idee aus Amerika, psychische Blockaden einfach wegwinken zu können. Tatsächlich spielen bei dieser Methode schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eine entscheidende Rolle. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick. Die so erzielten raschen Augenbewegungen erinnern an die REM-Phase, welche alle Menschen beim intensiven Träumen zeigen: Rapid Eye Movement.

EMDR 1 | 1

## EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Natürlich kannte man schon vor NLP und EMDR therapeutische Stimulationstechniken über Augenbewegungen - allerdings nicht so rasch wie beim EMDR durchgeführt. In der Kinesiologie beispielsweise lässt man die Augen den Bewegungen einer liegenden Acht folgen, bekannt ist ebenfalls das Bild der pendelnden Taschenuhr bei der klassischen Hypnose. Auch beim Yoga - eine der ältesten Körpertherapiemethoden der Welt - gibt es eine Reihe von Augenbewegungsübungen. Sogar in traditionellen asiatischen Tänzen sind sich rasch hin- und herbewegende Augen ebenso wichtig und eingeübt, wie Tanzschritte, was vielleicht neben der kulturellen auch eine gesundheitspflegende Bedeutung haben mag.

Immer mehr Experten vermuten, dass der positive Effekt dieser Stimulationstechniken durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnareale entsteht. Deswegen stimuliert man inzwischen im EMDR nicht nur über die Augenbewegungen, sondern nutzt auch, wie bei anderen Methoden, die auditive und taktile Links-Rechts-Anregung der beiden Hemisphären. Dieses Vorgehen kommt beispielsweise ganz ausführlich in verschiedenen Richtungen der Kinesiologie zum Tragen. Man denke da nur an die speziellen Arm- und Beinbewegungen in der Edukinästhetik zur Verbesserung der Lernleistung. Und Anwender des Neurolinguistischen Programmierens wissen, dass eine Intervention nur als gelungen einzustufen ist, wenn der Klient zum Schluss aus einem inneren Impuls heraus völlig körpersymmetrisch dasitzt oder -steht - wahrscheinlich ein Zeichen dafür, dass alle Gehirnareale durch die Veränderungsarbeit zu einer optimalen Zusammenarbeit vernetzt wurden.

Diese verbreitete Erkenntnis stand Pate für wingwave-Coaching, bei dem alle bekannten Techniken zur bilateralen Hemisphärenstimulation integriert wurden. Entscheidend für die Auswahl der jeweiligen Stimulationstechnik (visuell, auditiv oder taktil) ist immer der Klient: der wingwave-Coach setzt stets die Methode ein, auf die der Coachee am positivsten reagiert. Denn dadurch werden offensichtlich die entscheidenden brainwaves ausgelöst, welche den Klienten in den bestmöglichen Kontakt mit seinen mentalen Ressourcen bringen. Der Wortbestandteil wing beim wingwave-Coaching deutet darauf hin, dass ein zielgerichteter und sicherer Flug erst dann gelingt, wenn die wings - also die Tragflächen oder Flügel - in optimaler Feinabstimmung zusammenarbeiten - genau wie die beiden Gehirnhälften es idealerweise tun sollten.

Trotz der scheinbaren Einfachheit in der Anwendung zählt beispielsweise EMDR heute weltweit mit zu den effektivsten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Die vielfältigen guten Ergebnisse sprechen für die positive Wirkung von Ansätzen zielgerichteter bilateraler Hemisphärenstimulation in Therapie und Coaching. Die Zeitschrift GEO schreibt in Ihrer Mai-Ausgabe 2002: „Inzwischen ist EMDR die am gründlichsten untersuchte Trauma-Therapie“. Auch das Hamburger Ärzteblatt 10/01 bezeichnet die Methode in seiner Ausgabe bereits im Jahre 2001 als „gut erforscht“.

## Literaturhinweis und Hinweise auf wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema EMDR finden Sie übrigens auf der Homepage [www.EMDRIA.de](http://www.EMDRIA.de).

## Als „EMDR-Klassiker“ gelten die beiden Bücher:

- F. Shapiro, EMDR - Grundlagen und Praxis, Paderborn: Junfermann 1999 sowie:
- EMDR in Aktion - Die neue Kurzzeittherapie in der Praxis, Paderborn: Junfermann 2001.

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwien

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de