

Einwinkeln und richtig einordnen

TIPP

Von Elisabeth Weishaupt geleitetes Seminar in Arbon: «Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung».

Mehr Infos siehe rechte Seite

«EMDR» – noch nie etwas davon gehört? Mir ging es jedenfalls so, als wir auf der anzeiger-Redaktion über «Selbstversuche» diskutierten. Ein Erfahrungsbericht. Text: Andreas Ditaranto/Bilder: Mareycke Frehner

EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) ist eine Methode, mit der sich effektiv und nachhaltig Stress, Unwohlsein, Beeinträchtigungen, Ängste und Traumatas «verschwinden» lassen – soviel zur Theorie, sprich zu den Erläuterungen der EMDR-Fachfrau Elisabeth Weishaupt. Aber bewährt sich die Behandlung auch in der Praxis? Als Proband einigten wir uns auf der Redaktion auf die «grösste Knacknuss» – mich. Ich gelte zwar als Teamplayer, erfahren (zumindest in publizistischen Angelegenheiten), loyal, freundlich, eloquent und zuweilen gar als lustig. Als Frohnatur hingegen, die alles auf die leichte Schulter nimmt, würde mich wohl kaum jemand bezeichnen – vielleicht eher als zurückhaltender Denker. Das trifft denn auch so ziemlich zu: Es rattert ständig in meinem Kopf, selbst lange nach Feierabend (drei Tests im Schlaflabor kamen zum sel-



«Einwinkeln» mit Elisabeth Weishaupt. Das Prozedere ist ein Hauptbestandteil der EMDR-Methode.

Ende der 1980er Jahre entwickelt

«EMDR wurde zwischen 1987 und 1989 von Dr. Francine Shapiro, einer Psychologin am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien, entwickelt. Die Methode basiert auf der Beobachtung, dass sich psychische Belastungen verringern, wenn die Augen schnell und rhythmisch bewegt werden, während der Betroffene an das belastende Ereignis denkt. Vor allem die Möglichkeiten der Behandlung seelisch traumatisierter Patienten kann gemäss den Forschungsergebnissen von Shapiro erheblich verbessert werden.

ben Schluss: ich falle keine einzige Sekunde in den erholsamen Tiefschlaf), mich plagen oft Sorgen (sei es um meine Familie oder das Geschäft) und eine innerliche Unruhe, was wiederum stressanfällig macht und vor allem zu einem hohen Mass an Rastlosigkeit führt.

«Das Risiko nehme ich gerne auf mich»

Es gibt unzählige weitere Methoden, um solchen «Problemen» Herr zu werden, bei einigen hilft etwa Yoga oder ähnliches – bei mir hat bisher kaum etwas gefruchtet. Umso neugieriger mache ich mich auf den Weg nach Rorschach zur «Praxis für psychologisches und mediales Coaching» von Elisabeth Weishaupt, um ihr EMDR-Angebot zu testen. Einzige Bedingung meinerseits: Es gibt

keinen Artikel, wenn es bei mir nicht hin- und her gehen sollte. Die jung wirkende 49jährige Mutter von vier Kindern und Mitglied der europäischen Gesellschaft für Traumatherapie meinte bei der Terminvereinbarung lediglich in nettem, gleichwohl überzeugten Ton: «Das Risiko nehme ich gerne auf mich.» Immerhin dauert eine Sitzung doch eine bis anderthalb Stunden – Zeit, die sie mit einem «nicht leichten Fall» wie mir verbringen muss...

Als erstes fällt mir gleich die einfühlsame und beruhigende Art Weishaupts sowie ihr behutsames Vorgehen auf – sie fragt nach dem Befinden und dem, was einen auf einer Skala von eins bis zehn gerade am meisten beschäftigt oder belastet. Und schon ist man mitten im EMDR: Es beginnt mit dem so-

genannten «Einwinken»; man folgt mit den Augen – bequem und still sitzend – ihrem Hin- und Herbewegen von Daumen, Mittel- und Zeigefinger. Elisabeth Weishaupt beobachtet derweil die Reaktion ihres Gegenübers genau, scheint jegliche innere Regung zu spüren und erkennt auch sofort, falls die Augen müde werden sollten. Sie hält inne, blickt einen vertrauensvoll an und fragt nach dem nun gefühlten Zustand. Es kann auch sein, dass im ersten Moment gewisse Emotionen noch verstärkt werden, oder dass einem plötzlich «andere», assoziierte Bilder durch den Kopf geschossen sind. Doch das ist aus neurobiologischer Sicht durchaus normal und gewissermassen sogar förderlich: «Schwierige Umstände können eine Einladung sein, neue Facetten aufzeigen und Ressourcen für eine positivere Denkweise freisetzen.» Schliesslich gehe es nicht zuletzt darum, die eigenen Emotionen besser wahrzunehmen und sinnvoll damit umzugehen.

Gewisse Themen erfordern mehr Geduld

Das Einwinken wird von Elisabeth Weishaupt in der Folge mehrmals wiederholt,



ebenso das In-sich-hineinhorchen meinerseits und das In-Worte-fassen dessen. Es sei klar, dass gewisse Themen mehr Geduld erfordern als andere, erklärt die EMDR-Exper-

tin – aber: «je tiefer man geht, desto ruhiger wird man und gewinnt an Lebensqualität». Denn die eigene Befindlichkeit beruhe letztlich auf einem selbst und der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, den gemachten Erfahrungen und den damit verbundenen Auswirkungen. Im Laufe der Sitzung merke ich, wie ich spürbar zur Ruhe komme – Psychohygiene dank einer relativ einfach scheinenden, aber sehr effektiven Methode. Ich fühle mich «leichter» – und gelassener.

Elisabeth Weishaupt

Elisabeth Weishaupt ist nebst EMDR unter anderem auch ausgebildet in Paar- und Sexualberatung, Aufstellungsarbeiten (Systeme/Familie), ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung sowie Meditation. Praxis: Widenstrasse 7, Rorschach, Tel. 071 888 53 21, E-Mail: info@elisabeth-weishaupt.ch, www.elisabeth.weishaupt.ch

Seminar

«Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung»: Am 30. Januar., 6., 13., 20. und 27. Februar, Zentrum beim Kreisel in Arbon (19.30 bis ca. 21 Uhr/ Kosten: Fr. 25.–). Kostenloser Vortrag am 31. Januar.