

# Die Arbeit mit dem Positiven – Ressourcenorganisation mit EMDR

Dr. Christine Rost

Das Wort Ressource bedeutet, „zurück zur Quelle“. Es beschreibt einen Zustand, in dem unser Gehirn und Körper uns signalisiert, dass sich beide im Gleichgewicht und in Harmonie miteinander und der Umwelt befinden. Dies geschieht nicht nur durch rein positives Erleben, sondern auch durch den Abbau einer als unangenehm erlebten neuronalen Erregung - z.B. bei der Bewältigung eines Problems. Kern jeder Ressource ist dabei ein positives oder neutrales Körpererleben.

Ressourcen helfen uns, Lösungen zu finden. Francine Shapiro postulierte in der Theorie zu EMDR ein Informationsverarbeitungssystem im Gehirn (Shapiro 1998), mit dem neue Informationen adaptiv verarbeitet werden und so dem besseren Überleben dienen. Panksepp (1998) bezeichnet Spielen als grundlegendes emotionales Aktionschema, in dem Menschen und Tiere spielerisch Fähigkeiten lernen können, um eine bessere Anpassung an eine sich verändernde Umwelt zu gewährleisten und somit auch ein effektiveres Überleben. Beides, die Informationsverarbeitung und das spielerische Erlernen neuer Fähigkeiten, hilft uns, mit Problemen fertig werden zu können.

In einer Therapie ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt und die richtigen Worte zu finden für die Arbeit mit Ressourcen. Das empathische Einfühlen in „schwere“ Gefühle wie Trauer und Schmerz darf nicht durch ein vorschnelles Vorschlagen von positiven Lösungsansätzen abgewehrt werden. Ein verfrühtes Hinführen zu einem positiven Gefühlszustand durch Therapeuten, weil sie selbst die negativen Emotionen nicht ertragen können, kann den natürlichen Prozess der Selbstorganisation stören.

Ressourcen helfen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, das Bedürfnis nach Bindung, Nähe, Akzeptanz. Im Zentrum steht davon ein Körpergefühl mit einer wohltuenden Emotion: Freude, Glück, Liebe, Mitgefühl, Akzeptanz, Interesse, Neugier, Ruhe, innerer Frieden, Handlungsfähigkeit, Kraft, Lebendigkeit, Lebensfreude, Kompetenz, Stolz und Selbstwirksamkeit.

Wie bei einer Waage sind Menschen mit vielen guten Ressourcen in der Lage, mehr traumatische Erlebnisse zu verarbeiten als welche mit ungünstiger Ressourcenlage. Allerdings gibt es bei jedem Menschen eine Grenze der Belastbarkeit.

Negative Erlebnisse bleiben uns viel mehr im Gedächtnis. Die Beschäftigung mit positivem Erleben hilft uns aber, zu mehr Ausgeglichenheit zu kommen. Dazu kann die Beschäftigung mit einer „Freudenbiographie“ helfen, wir können Fähigkeiten erfragen und verstärken, Erfolge erfragen und würdigen sowie gute Beziehungserfahrungen erfragen und verstärken.

In der Therapie können wir zwischen allgemeine und spezifische Ressourcen unterscheiden. Als **Allgemeine Ressourcen** bezeichnet man Erlebnisse, Erinnerungen und Phantasien, die irgendwann grundsätzlich positive Gefühle hervorgerufen haben. **Spezifische Ressourcen** sind an einer bestimmten Problem- oder Traumasituation orientiert, d. h. es sind die Ressourcen, die zur Lösung dieser spezifischen Situation helfen. Wir können dabei vier verschiedenen Kategorien unterscheiden – Sicherheit, Verantwortung, Wahlmöglichkeit und Selbstwert. Zu jedem Problem der verschiedenen Kategorien gibt es eine spezifische Ressource. So hilft z. B bei Angst und Enge – Weite und sich öffnen, bei Anspannung und Verspannung – lösen und loslassen, bei Festhalten –

Weglaufen, bei Handlungsunfähigkeit, Lähmung – ins Handeln kommen und bei Erstarrung – sich wehren und Wut zulassen.

Lernen findet assoziiertes statt, verschiedene Zellgruppen bilden im Gehirn zusammen eine Reizkette („feuern“ zusammen). Wenn ein Reiz aus einer bestimmten Zellgruppenregion ankommt, „erinnern sich“ die empfangenden Zellen daran, an welche anderen Zellen sie beim letzten Mal den Reiz stark weitergeleitet haben. Diese Fähigkeit bleibt bis ins Alter hinein erhalten. Wir sprechen von Ressourcennetzwerken, wenn in den Erlebnissen die Bedürfnisse erfüllt und ein harmonischer Gleichklang wurde.

Traumanetzwerke entstehen in zunächst potentiell traumatisierenden Situationen für die es zunächst keine vorstellbare Lösung gibt. Diese Netzwerke haben die Tendenz, sich vom normalen Alltagsbewusstsein zu isolieren. Sie sind mit einem hohen Maß an Anspannung und neuronaler Erregung gespeichert. Es entsteht ein Zustand der Verwirrung, das Gefühl des Verlustes der Kontrolle, der Hilflosigkeit und der Handlungsunfähigkeit. Durch das Angstsystem kommt es zu einer Übererregung der neuronalen Verarbeitung. Es werden die Aktionssysteme Flucht und Kampf aktiviert. Das erfordert aber die Dissoziation der bewussten Wahrnehmung der Emotionen. Der Totstellreflex tritt auf, wenn sowohl Kampf wie Flucht nicht möglich sind. Im Verhalten drückt sich dies als ein sich Aufgeben, Resignieren oder eine totale Unterwerfung aus und entzieht sich weitgehend der bewussten Beeinflussung.

Wird ein potentiell traumatisierendes Ereignis schließlich als bewältigt empfunden, ist es zu einer Vernetzung der vorher isolierten Trauma- und Ressourcennetzwerke gekommen. Es kann dabei auch zum Auftauchen von neuen bisher nicht erlebten Ressourcenzuständen kommen im Sinne eines psychischen Wachstums an den schwierigen Erfahrungen („traumatic growth“).

Blockaden von Ressourcen können durch Trauer, starke Ängste, schwere Depression oder Dissoziation entstehen.

Aktivierung von Ressourcen geschieht durch Aufrufen eines Teiles des Ressourcennetzwerkes der Erinnerung. Je öfter der Zugang und die Aktivierung geübt werden, desto stärker werden die Intensität und die Wirksamkeit. Durch Kreativität und Informationen können neue Ressourcen gebildet werden. Das Netz wird sozusagen erweitert und neu geknüpft. Dieser Prozess von immer mehr dazulernen hört nie auf und begleitet uns das ganze Leben lang. Die Stabilisierung durch heilsame Imaginationen ist ein typisches Beispiel für Ressourcenaufbau und imaginativ-hypnotherapeutische Aktivierung.

**Ressourcenprotokolle** können zur Bewältigung von Alltagsproblemen und besseren Affektsteuerung beitragen, können spezifische Ressourcen vor der Traumabearbeitung aktivieren und Ansatzpunkte für ein kognitives Einweben bei Blockaden ergeben. Beim Einsatz von EMDR in der Ressourcenaktivierung ist die Anpassung der Dosis und Geschwindigkeit der Stimulation wichtig. Es werden 4 – 6 bilateralen Stimuli pro Set empfohlen, mit einer Möglichen Steigerung bis 12 Stimuli pro Set bei Erfolg. Die Geschwindigkeit soll **sehr langsam** sein, da es umso eher zu einem Auftauchen von negativem Material kommt, je höher die Geschwindigkeit ist. Die Stimulation kann durch den Therapeuten erfolgen oder durch die Patienten selber durchgeführt werden, z. B. mit Hilfe der Schmetterlingsumarmung. Die Stimulation wird solange wiederholt, solange eine positive Veränderung stattfindet. Bei der langsamen Stimulation erwarten wir, dass das Bild gehalten werden und sich in der Wahrnehmung eher verstärkt. Es kann manchmal aber auch zu einer Veränderung im Bild führen. Solange die Veränderung positiv bleibt, können Sie sie akzeptieren und mit der Stimulation fortfahren. Der Prozess

kann aber auch weg vom positiven Imaginationsbild hin zu einem breiteren und gut verankertem Körpergefühl führen. Es können aber je nach bevorzugter Wahrnehmungsmodalität mehr und klarere Bilder, positive Ideen und Gedanken o. ä. auftreten. Gemeinsam ist die Zunahme an Wohlgefühl, der Kern der Ressource. Wir führen EMDR in die Ressourcenaktivierung ein und beginnen mit rein positiven Zuständen, z.B. Sicherer Ort. Wir können positives Erleben durch den Einsatz von EMDR würdigen und verstärken. Wir können die Ressourcenprotokolle aber auch als Hilfe bei Problemen im Sinne von Lösungsorientierung einsetzen.

Risiken der Ressourcenaktivierung mit EMDR sind das „**Abkippen**“ des Patienten in negatives Material und belastende Affektzustände. Dies ist bei EMDR größer als bei anderen Techniken zur Ressourcenaktivierung. Die langsamen bilateralen Stimulationen (z. B. bei der Verstärkung des sicheren Ortes) stellen fast schon einen gewissen Test dar, ob der positive Affektzustand auch stabil gehalten werden kann. Ressourcen helfen normalerweise nur, wenn sie rein positiv besetzt sind. Taucht negatives Material auf, darf keine Kritik geübt werden, sondern die Situation wird umgedeutet. Wir müssen deswegen auch bei den Ressourcenprotokollen das Stopp-Signal einführen, wenn die Stimulation durch den Therapeuten durchgeführt wird. Führen die Patienten die Stimulation selbst durch, wird vorher besprochen, dass sie dann sofort unterbrechen sollen. Wir suchen dann nach einer neuen Ressource, z. B. Erinnerungen, die mit einem guten Körpergefühl verbunden sind. Wir prüfen, ob diese jetzt noch positive Gefühle und Körperempfindungen auslösen, die jetzt zur Entspannung führen. Mit langsamen Stimulationen aktivieren wir dann dieses Erleben (Position of Power).

Bei der Position of Power aktivieren wir eine positive Situation. In der Absorptionstechnik verbinden wir dagegen drei positive Erlebnisse mit einer belastenden Situation. Dies stellt bereits einen Übergang von der Stabilisierung zur Traumabearbeitung dar.

Das Hauptproblem bei Ressourcenaktivierung mit EMDR stellt zum einen die Möglichkeit der gleichzeitigen Aktivierung von negativem Material dar oder es wird deutlich, dass der Zugang zur Ressource nicht gelingt, keine Verstärkung trotz Stimulation erfolgt. Manchmal wird aber durch die ständige Anwendung von Ressourcentechniken die notwendige Traumakonfrontation vermieden oder zumindest unnötig lange hinausgeschoben und somit die Tendenz zur Vermeidung und die Chronifizierung der Symptomatik verstärkt.

Im Übergang zur Traumakonfrontation haben die Patienten häufig Angst, im Trauma „hängen“ zu bleiben. Hier hilft das Üben zwischen Trauma und Ressource zu wechseln. Dies kann zwischen Trauma und spezifischer Ressource erfolgen oder in der CIPOS-Technik (Constant Installation of Present Orientation and Safety) von Jim Knipe, wo nach einer kurzen Traumakonfrontation eine Reorientierung in die Gegenwart erfolgt und diese Wahrnehmung dann mit langsamen Stimulationen verstärkt wird. Dies wird dreimal hintereinander wiederholt. Durch die Rückgewinnung von Kontrolle erfolgt eine deutliche Reduktion der Belastung.

Auch im Standardprotokoll wird immer wieder der Bezug zu den spezifischen Ressourcen hergestellt. In der Phase der Bewertung erfolgt dies durch die positive Kognition. In der Phase der Durcharbeitung tritt das Phänomen entweder spontan durch Assoziation von positiven Erlebnissen oder Imaginationen oder wir versuchen dies durch das kognitive Einweben auszulösen, wenn das Prozessieren stockt oder nur schleppend erfolgt. In der Phase der Verankerung wird dann abschließend die Verknüpfung zwischen der

spezifischen Ressource und den Resten des Traumas mit langsamen Stimulationen hergestellt.

Ressourcen sind also über die gesamte Zeit der Therapie wichtig und hilfreich und geben der Therapie auch einen anderen Charakter – es steht nicht immer das Problem im Mittelpunkt, sondern gute Erlebnisse und Stärken.