

Ego-State-EMDR-Ressource Susanne Leutner

Übung in der Zweiergruppe

Kontaktaufnahme mit ressourcenvollem Ego-State plus Ressourcen-EMDR mit bilateraler Stimulation (BLS)

KollegIn A leitet an, KollegIn B ist „Klientin“

A: „Bitte stellen Sie sich die Situation aus der Anfangsübung oder eine andere für Sie angenehme Situation aus der Vergangenheit vor“

B benennt zunächst kurz eine Situation
(um den Zugang zu erleichtern, möglichst die Situation aus der Anfangsübung nehmen)

A lässt B diese Situation anhand des **BASK**-Modells (Bennett Braun, 1988) beschreiben, nachempfinden und verstärken:

- **B**ehaviour-Verhalten, Handlungsimpulse
- **A**ffect-Gefühl
- **S**ensation-Körpergefühl:
 - Sehen -Riechen
 - Schmecken -Hören
 - körperliches Fühlen (Herzschlag, Atmung, Temperatur, Muskelspannung)
- **K**ognition/Knowledge -Denken/Wissen

EMDR: DANACH wird diese Situation mit BLS verankert:

1-2 Sets von 7-12 Einheiten (Augenbew., Tappen, Töne) LANGSAMER BLS

(Variante:

A lässt B anhand dieses Gesamtempfindens auf der Lebenslinie (noch weiter) zurück „wandern“, bis ihr eventuell eine ähnliche Situation oder eine Schlüsselsituation für dieses Empfinden einfällt.)

Es gibt jetzt eine Situation, die real in einem bestimmten Lebensalter stattgefunden hat und lebhaft nachempfunden wird. Sie ist vergangen und gleichzeitig in der Gegenwart präsent.

A fragt B. „Wie möchten Sie für sich diese Situation nennen?“

A lädt B ein, sich selbst in dieser Situation aus der Beobachterposition anzuschauen. B soll nun diese Person von damals wie eine dritte Person beschreiben.

Dies ist ein ressourcenvoller Ego-State.

A fragt: „Welche Bezeichnung oder welchen Namen hat dieser Ego-State (innerer Teil, jüngeres Ich, inneres Kind o.ä.) oder welchen wollen Sie ihm geben?“

EMDR: Ebenfalls Verankerung mit langsamen BLS in 1-2 Sets von 7-12 Einheiten möglich