

Übung: Schmetterlings-EMDR



Diese Übung eignet sich im Kontext von Beratung. Sie ist sehr beruhigend und dennoch heilend.

Am besten eignet sich dazu die Musik von Wing-Wave¹, da der Rhythmus passend ist.

Bereitlegen: Malblock, Stifte, Musik, Meditationskissen

Am besten setzt man sich auf den Boden mit einem Zeichenblock und bunten Stiften. Dann legt man die Hände über Kreuz, wie ein Schmetterling auf die Brust. Wie die Flügel eines Schmetterlings werden nun die Schultern auf Brusthöhe leicht angetippt. Dieses „Tappen“ kann etwa eine Minute anhalten, bei hochkommenden Gefühlen bitte weitermachen. Danach macht es Sinn, die Gefühle, Bilder, Eindrücke aufzumalen.

Das Bild kann man danach sehr gut interpretieren lassen oder gar für ein gesteuertes EMDR nutzen.

„**EMDR**, wörtlich auf deutsch: ‚Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung‘) ist eine von Francine Shapiro in den USA entwickelte psychotraumatologische Behandlungsmethode für traumatisierte Personen. Zentrales Element dieser Methode ist die auf eine strukturierte Vorbereitung folgende bilaterale Stimulation: Hier soll der Patient eine besonders belastende Phase seines traumatischen Erlebnisses gedanklich einfrieren, während der Therapeut ihn mit langsamen Fingerbewegungen zeitgleich zu rhythmischen Augenbewegungen anhält, was bei vielen Betroffenen die Angst reduziert, die ihre Erinnerungen hervorrufen.“ Definition aus Wikipedia

Schmetterlings-EMDR eignet sich auch für Kinder und Jugendliche, da es so sanft ist und sofort eine beruhigende Wirkung hat.

Als Literatur empfiehlt sich das Buch von Francine Shapiro.
„**EMDR – Grundlagen und Praxis**“

¹ www.wing-wave.com

