

Ich selbst hätte diese Methode bei Marco nicht missen wollen und sie spiegelt in einem gewissen Sinn die Haltung und die Atmosphäre wider, die uns während der ganzen Therapie begleitet und geleitet hat.

Damit sich die Lesenden besser vorstellen können, was bei diesem gemeinsamen Zeichnen geschieht, wird die Methode im zweiten Teil dieses Buches ausführlicher beschrieben und anhand von zwei Fallbeispielen (eines von Marco und eines von einer Jugendlichen) ergänzt.

42. EMDR, der Erinnerungsverdauer

Da Marco jetzt weniger hektisch ist, kann ich bei der Arbeit mit EMDR genauer nachfragen und er kann länger dabei verweilen. In einer Therapiestunde, in der er an einem Albtraum arbeitet, schwindet dieser mehr und mehr und am Schluss sieht er im Traum ein glückliches Baby. Obwohl seine Haltung gegenüber EMDR in der Folge noch öfters schwankt – manchmal verweigert er die Zusammenarbeit, manchmal macht er problemlos mit – scheint er zunehmend gern mitzumachen, weil er offensichtlich selbst erlebt, dass es ihm danach besser geht. Zwischendurch lasse ich ihn auch auf gemeinsam angefertigte Zeichnungen fokussieren, in der Hoffnung, dass dadurch die gesünderen Netzwerke in seinem Hirn angeregt werden. Es fällt mir auf, dass sich sein Gesichtsausdruck während der Arbeit mit EMDR immer stärker verändert von völlig verspannt zu Beginn hin zu einer sichtbaren Entspannung gegen Schluss.

Manchmal können wir zum Schluss einer Sitzung sogar einen positiven Satz verankern, wie zum Beispiel: „Jetzt bin ich in Sicherheit“ oder „Die Gefahr ist vorbei“. Es kommt jedoch häufig zu Verständigungsproblemen. Wenn ich von Sicherheit spreche, versteht er nicht, was ich meine. Ich versuche es ihm zu erklären. Hier ein Beispiel von einem Dialog zwischen uns. Marco versteht nicht, was ich sage: „Kannst du nicht perfekt Deutsch?“, fragt er mich. Ich antworte: „Ich denke schon, aber ich habe es dir nicht gut genug erklärt“. Marco: „Warum? Weißt du nicht genau, wie es heißt? Kannst du es mir nicht besser erklären?“ Ich: „Ich versuche es, aber es gelingt mir nicht immer. Es tut mir leid“. Marco ist ein wenig beruhigt, aber er scheint nicht zu verstehen, dass es auch an ihm liegt, weil er viele Wörter nicht kennt. Erschwerend kommt hinzu, dass er, seit er mehr redet, oft ganz lange nachdenkt, bevor er antwortet.

Manchmal weiß ich nicht, ob er mit seinen Gedanken woanders ist oder ob er noch am Überlegen ist. Dadurch wird eine präzise Arbeit mit EMDR schwierig. Dennoch habe ich den Eindruck, dass sie erstaunlich viel bewirkt.

Wenn ich sage „Marco sieht am Schluss der EMDR-Arbeit ein Baby“, ist damit gemeint, dass er vor seinem inneren Auge ein Baby sieht. In der Tat ist es so, dass Menschen, wenn sie mit EMDR arbeiten, Bilder sehen, sei es von früheren Erlebnissen oder von Vorstellungen. Manche sehen diese Bilder sehr plastisch, andere weniger. Es gibt auch Menschen, bei denen vor allem Körperempfindungen ausgelöst und empfunden werden, oder die plötzlich andere Sichtweisen zu bestimmten Erlebnissen bekommen. Beim Bearbeiten von schmerzhaften Erlebnissen kann es passieren, dass damalige Empfindungen, zum Beispiel ein bestimmter Schmerz, für einen kurzen Moment nochmals so intensiv erlebt werden, als würden diese gerade im Moment ausgelöst. Allerdings verschwindet sie dann auch sehr schnell wieder. Die Wiederbelebung von schmerzhaften Erinnerungen, verbunden mit Kognitionen (Wissen, Zuschreibungen) von einem gereiften, älteren Ich und der verbesserten Zusammenarbeit von kognitivem und emotionalem Gehirn führt zu einer besseren Integration und ermöglicht es, alte, unverdaute Erlebnisse anders zu verstehen, einzuordnen und abzulegen.

Von nun an können Marco und ich regelmäßig an Erinnerungen arbeiten.

43. Schlimme Dinge passieren auch anderswo

Die Themen, die Marco nun beschäftigen, rücken inhaltlich immer mehr an Themen seiner umgebenden Realität heran. Ein Bär, der jetzt eine zentrale Rolle inne hat, ist der sogenannte Sign-Bär. Er ist bei weitem nicht so bedrohlich wie das Beroto-Monster. Er ist vor allem machthaberisch, störend, schockierend und eklig. Auch er hat keine Manieren und furzt herum. Manchmal schießt er auch irgendwo hin. Außerdem lügt er und täuscht Sachen vor. Er ist ziemlich dumm und kindisch und will trotzdem Präsident sein. Er stopft sich den Magen voll und wird dicker und dicker. Manchmal kitzelt er andere aus und merkt nicht, wenn eine Grenze erreicht ist. Es ist sehr schwierig, etwas gegen ihn zu unternehmen, denn er hat viel Macht und er lässt nur begrenzt mit sich reden. Auch weiß man nie, ob er etwas ernst nimmt oder nicht.