

Das Buch von David Grand 'Emotional Healing at Warp Speed (2003)' liegt jetzt, 2011, in der deutschen Erstausgabe vor: 'EMDR - ein Durchbruch in der Psychotherapie' - sensibel und elegant aus dem Amerikanischen übersetzt von Cäcilie Koßmann.

Längst hatte der Markt psychotherapeutischer Werke sich überschlagen mit theoretischen Abhandlungen und wissenschaftlichen Erörterungen über EMDR, mit Fallbeschreibungen und Lehrbüchern. Und, wenn wir auf dem Klappentext lesen 'auf sehr verständliche und sehr persönliche Weise' beschreibe David Grand Theorie, Praxis und die Wirkungsweise von EMDR, so scheint hier lediglich ein weiteres Buch jene Sammlung zu erweitern, doch gibt diese knappe Einführung nur den vagen Schimmer davon wider, was der Leser erwarten kann - was ihn erwarten wird. Hier lässt sich noch nicht die Fülle dramatischer Beispiele ahnen und der tief berührenden persönlichen und therapeutischen Erinnerungen des Autors, die er dem Leser öffnet und dabei doch in aller Diskretion bleibt, dem wissenschaftlichen Diskurs verpflichtet. Er lässt den Leser Intimes sehen, ohne diesem das Gefühl zu geben, einen Blick durch ein verbotenes Schlüsselloch zu tun, denn er ordnet das Dargestellte immer ein am Stand neurobiologischer Forschung.

Zu Beginn und wie mit einem atemberaubenden Sprung in eiskaltes Wasser nimmt uns der Autor mit in die – von ihm während seines ersten Seminars ebenso erlebte - überwältigende Selbsterfahrung mit EMDR. Wir sind - befangen - dabei, wie ein ängstlich hilfloser Mitlernender ihn mit zögerlich-unbeholfenem Anwenden des soeben gelernten Protokolls 'at-warp-speed' in eine Reise durch die traumatische Vergangenheit katapultiert – ohne dass beide wissen, was und wie ihnen geschieht. David Grand findet während der Sitzung, die von seinem panisch schwitzenden, erschreckten Kollegen nicht im engeren Sinne therapeutisch geführt werden kann, selbständig und am Ende auf seltsame Weise erleichtert heraus. Erfahrung, die ihn durch seine ganze weitere Arbeit hindurch begleiten wird. Er beginnt das kaum Gelernte in seine analytische Arbeit einzubauen und begreift „schnell die große Einfachheit dieser Methode, die zu der tiefgründigen Veränderung in unserem Verständnis der menschlichen Seele und zur Heilung ihrer Traumata beitragen“ kann. Eigene Interpretationen, eigene Techniken, theoretisches Ausdifferenzieren und Verfeinern, auf der Grundlage von Francine Shapiro, doch weit darüber hinaus, machen ihn zu dem heute weltweit anerkannten Experten in der Traumatherapie und werden in späteren Kapiteln dieses Buches beschrieben (EMDR und Unterstützung bei öffentlichem Auftritt/ - und Steigern der Kreativität/ - und weltweiter humanitärer Einsatz/ und schließlich das von ihm entwickelte 'Brainspotting', die 'Essenz des Heilens im weiteren Rahmen von Attunement').

In aller Detailtreue führt David Grand uns zunächst in die Schritte ein, die Francine Shapiro seit 1987 genommen hatte auf dem Weg der von ihr elaborierten Technik des EMDR.

So haben wir hier in der Tat ein Lehrbuch über *Technik*, doch, viel wichtiger für den Leser (und insbesondere auch für den interessierten Laien, der nicht selbst Therapeut ist, sondern sich vielleicht nur in einen therapeutischen Prozess begeben möchte) - indem der Autor uns seine ihm so eigene Herangehensweise explizit, aber auch zwischen den Zeilen erkennen lässt - ein Lehrbuch über den *Therapeuten* - wie er sich einstimme, persönlich engagiere und berühren lasse, stets mit Respekt gegenüber seinem und von diesem Klienten geführt, ohne je eigenes Gedankengut zu dessen Wahrheiten machen zu wollen.

Geleitet von seiner innersten Überzeugung: der Therapeut habe dem Klienten niemals Worte in den Mund zu legen oder diesem eigene brillante Interpretationen nahe zu bringen, sondern solle ihn unterstützen, eigene, im Innersten verborgene, neuronal abgespeicherte Gedanken und Gefühle auszudrücken, hilft er (im Zustand des von ihm so benannten *Double-Attunement*) den Klienten, jenen inneren Weg zu beschreiten, den nur sie selber finden können - dem Gedanken Bob Marleys folgend: '*emancipate yourself from mental slavery; none but ourselves can free our mind*'.

Initiative und Kontrolle bleiben immer weitestgehend beim Klienten, doch als begleitender Therapeut sieht er sich dennoch auf „einer Reise voller spiritueller Bildersymbolik, voller Gefühle und Körperempfindungen und der Freude, dem Klienten in so kurzer Zeit helfen zu können“.

Wir lernen das peinlich genau zu erfüllende Standard-Protokoll kennen und die Notwendigkeit einer sorgfältigen Exploration, sind doch Ausgangsthema (oft ein einziges eingefrorenes Bild des Schreckens) und seine begleitende Symptomatik neuronal miteinander verschränkt, aber in unterschiedlichen Gehirnregionen angesiedelt. Endlich verstehen wir den Begriff und Inhalt der 'negativen Kognition' (eine Einschätzung bezüglich der Vergangenheit, die aus der Sicht der Gegenwart heraus getroffen wird). Wir begleiten die – durch langjährige therapeutische Erfahrung unterlegte - Beschreibung des Autors der schrittweisen Auflösung alter traumatischer und traumatisierender, neurobiologisch verankerter Feedback-Schleifen, den Gebrauch von Rating-Skalen während der/nach den Serien bilateraler Stimulation, in denen sich die Aufmerksamkeit des Klienten tiefen, inneren und als solche unsichtbaren Prozessen zuwendet, „oft von Lachen oder Weinen begleitet, immer tief bewegt“, hin zu einer Annäherung an die vorher gemeinsam erarbeitete 'positive (realistische) Kognition'.

Grand ist überzeugt, dass der eigentliche Veränderungsprozess einer Therapie unabhängig geschehe von der Wahrnehmung und aktiven Einflussnahme des Therapeuten, der aber, auch mit seinem festen Glauben an die Selbstheilungskräfte der Seele, den Klienten eng begleitet, trägt und sichert.

Technisch gesehen ermöglichen die bilaterale Stimulation, das Trauma zu erreichen (sei es nun in körperlichen Symptomen, als PTBS, Dissoziation oder in abgespaltenen Selbstanteilen gebunden) und diese - wie eingefroren nicht prozessierte Region - wieder mit anderen Teilen des Gehirns zu verbinden. So bringe der EMDR Prozess bisher nicht zusammenpassende oder nicht verbundene neuronale Netzwerke (wieder)zusammen, neue Information könne nun auch auf vorher blockierten Pfaden fließen und das Trauma löst sich auf – eine neue Homöostase kann sich einpendeln.

Das, so Grand, sei 'die außerordentliche Effizienz, das Wunder von EMDR', wenn, weg von sprechender Psychotherapie - die bewusst nur Regionen des Neokortex, die Ratio und die bewusst zu machende Erinnerung anspreche - ein direkter Zugang zum Säugetiergehirn, dem biologischen Sitz alter Traumata und ihrer Spuren im Zellgedächtnis, gefunden werden konnte.

Noch effizienter und fokussierter sei der Zugang über das von ihm in großen Teilen bereits entwickelte, in weiteren Teilen noch in der Entwicklung befindliche und im letzten Kapitel ausführlich beschriebene 'Brainspotting', einem offenen, wenig festgelegten 'Tool', das step-by-step dem Weg des Klienten folge und auch schwer Traumatisierten mit aller Vorsicht helfen könne, weil es ermöglichen, von einem Ort auszugehen, in dem der Klient sich auch nach dem Trauma noch geerdet und sicher fühlt.

David Grands Bereitschaft, seine Anstrengungen und die Erfolge, diese Therapie auch an Orten großer akuter Not und im humanitären Einsatz zu installieren, zeigen seine außerordentliche Generosität und ihn als wahren Vertreter einer „humanistischen Psychotherapie“.

Birgit König