

Allergie und EMDR

Dipl.- Psych. Claudia Erdmann
Psychotherapie - Psychotherapie (DeGPT)
EMDR Trainerin und Supervisorin (EMDRIA)
Friedrichthaler Weg 29
D-13467 Berlin
Tel.: 0049 - 30 - 4047081

Allergie und EMDR

Allergie-Behandlung mittels EMDR

20 Pat. von verschiedenen EMDR - TherapeutInnen

PatientInnen

- 20 Pat. durchschnittl. 45 J. inkl. 3 Kinder, und 1 Jugl.

Erkrankungen

- Heuschnupfen, Allergisches Asthma, Neurodermitis, Allergisches Kontaktexzem, Kreuzallergien, Nesselsucht, Insektengiftallergie, Sonnenallergie

Anaphylaktischer Schock

- PatientInnen waren entsprechend aufgeklärt worden, ggf. war mit dem Allergologen gesprochen worden (Notfallmedikation: Antihistaminikum, Kortison, Adrenalinspritze)

Allergiebehandl. +/- PT

- Allergiebehandl. im Rahmen einer PT -9-
- Allergiebehandl. ohne weitere PT -11-

Zeit

- durchschnittl. 5 Sitzungen zur Behdl. der Allergie mittels EMDR-Allergie-Protokoll

Allergie und EMDR

Allergie-Behandlung mittels EMDR - vorläufige Ergebnisse

Bewertung	20 Pat.
Keine Verbesserung	3
Von Pat. geschilderte Besserung der Allergie	8
Von Pat. geschilderte sehr deutliche Besserung der Allergie	9

Allergie und EMDR

Erklärungsmöglichkeiten

**Keine bis wenig
Besserung**

- Allergien (insb. Hautkrankheiten) seit Kindheit, viele Behandlungen nicht bes. erfolgreich
- Weitere Erkrankungen
- Allergiebehandl. nicht Teil einer PT
- Allergiebehandl. zu kurz

**Gute bis sehr gute
Besserungen**

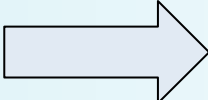
- Gute Erfahrung der Beeinflussbarkeit von Allergie, Körperprozessen, Emotionen und Selbstüberzeugungen

Allergie und EMDR

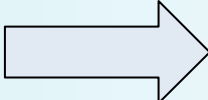
Psychoneuroimmunologie PNI

Wissenschaft vom Zusammenspiel von Geist, Gefühl u. Körper

Proallergische Reaktionslage

- Intrauterin: Stress bei der Mutter
 - Kind: Gewalt-Erfahrungen
 - Schädliche Umwelttoxene
-  Überforderung

Grundlegende Fehlsteuerung der HPA-Achse, Hyperresponsibilität, Hypercortisolismus, mit grundlegender Fehlsteuerung des IS, Suppression zellulärer Immunität und Anstieg humoraler Immunität, mit Rückwirkungen auf Stressachsen

- Zu geringe antigene Stimulierung (Kinder auf Bauernhöfe)
-  Unterforderung

Allergie und EMDR

Felitti ACE Studie

Erwachsene

Erkrankungen (bspw. Herz, Krebs, Lunge, Leber, Depression, Alkohol, Allergie) in linearer Abhängigkeit von früher Traumatisierung

- HPA-Achse mit Hyporesponsibilität, Hypocortisolismus
- Gestörter zirkadianer Rhythmus
- IS-Fehlsteuerungen, z.B. Anstieg proinflammatorischer Zytokine

Allergie und EMDR

Beeinflussung des Immunsystems - Von Chaos und Rigidität zu Kohärenz

Verfahren	Vorgehen	Krankheiten	Resultate
Hildesheimer Gesundheitstraining	<p>Verfahren: Hypnotherapie, NLP, Verhaltenstherapie</p> <p>Intens. Übungsprogramm in Gruppen, hohe Eigenaktivität</p>	<p>Chronische Rückenprobleme Onkologie Allergien u. Asthma Kardiologie Chron. Schmerzen</p>	<p>Insg. Für alle Krankheiten sehr gute Ergebnisse. Coping, Lebensqualität. Posit. Immunveränderungen</p>
<p>PNI der Achtsamkeit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Jon Kabat Zinn</p> <p>C. Schubert, 2011</p>	<p>Verfahren: Meditation Körperscan (Aufmerksamkeit auf Körpersensationen, Interozeption) Hatha Yoga (achtsame Bewegung)</p> <p>Intens. Übungsprogramm in Gruppen, hohe Eigenaktivität</p>	<p>Krebs HIV Psoriasis Bluthochdruck Angst Schmerz</p>	<p>Insg. Für alle Krankheiten ausser HIV sehr gute Ergebnisse. Coping, Lebensqualität. Posit. Immunveränderungen.</p> <p>Meditation: Verbindung von neuronalen, vagalen u. zytokinen Bahnen u. anhaltende positive neuro-autonome-immunologische Veränderungen: CAN (Central Autonomic Network), ACC (Anteriorer Cingulärer Kortex), Insula, Amygdala, PFC, Autonomes NS, angeborenes u. adaptives IS</p>

Allergie und EMDR

Vorschlag für therapeutisches Prozedere mittels EMDR

**Anamnese, Behandl.planung
Stabilisierung
Ressourcen und Kraft**

**In jeder Th.Std. Erfahrung positiver
(therapeutischer) Beziehung mit
Ermöglichung von**

- **positiver Einflussnahme auf Körperprozesse,
Emotionen u. Kognitionen**
- **Meditativem/absichtslosem „Schauen“**
- **Atmung u. Übungen**

- **Gesunder Ernährung, guter Bewegung,
gutem Schlaf, guten Beziehungen/Sexualität**

- **Verpflichtung zu Bewegung/Sport, (Atmung)
u. Übungen zu Hause**
- **Verpflichtung zu Tagebuch zu Hause**

EMDR-Allergie-Protokoll

**EMDR Allergie-Protokoll, ggf. mit
Handstimulation und Aufbau einer
positiven Körperressource**

**Selbstbestimmte, dosierte imaginative
Auseinandersetzung mit dem Allergie
auslösenden Stoff, verbunden mit
Bilateraler Stimulation**

EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung (1 von 5)

Entwickelt von Dipl.-Psych. Claudia Erdmann

1. Anamnese und Behandlungsplanung

- **Beachten: Allergie als Phobie des Immunsystems, Gefahr eines anaphylaktischen Schocks.**
- **Bedeutung vorgelagerter Traumata u. weiterer Erkrankungen, Schwierigkeiten im Ziehen von Grenzen, Mangel an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, ungelöste und belastende psychosoziale Probleme, sekundärerer Krankheitsgewinn**

2. Stabilisierung und Vorbereitung

- **Ressourcen: Langsame und relativ tiefe bilaterale Stimulierung in den Handinnenflächen.**
- **Aufbau einer ständigen positiven Körperressource durch mentales Aufsuchen einer Stelle im Körper, wo Wohlbefinden gespürt wird. Genaues Nachfragen nach Größe, Form, Farbe, Temperatur, Art der Bewegung, plus bilaterale Ankerung. Erinnerung an die positive Körperressource, immer mal wieder während des gesamten folgenden Prozesses.**
- **Aufbau der Ressource „Sicherer Ort“ plus bilaterale Ankerung.**
- **Erklärung von EMDR, bezogen auf das Immungeschehen**
- **„Normalerweise vernichtet das Immunsystem Bakterien, Viren und schädliche Stoffe. Bei Allergien tritt es aufgrund einer falschen Speicherung in Aktion, wenn keine Gefahr da ist. D.h. das Immunsystem muss umlernen. Durch die EMDR-Behandlung erlernt es eine neue Reaktion.“**
- **Metapher Zugmetapher oder: “ Während Ihr Immunsystem arbeitet, stellen Sie sich vielleicht vor, wie Sie als Wissenschaftler den ganzen Prozess begleiten.“**
- **Sitzposition Finden einer guten Sitzposition**
- **Stimulierung als bilaterale Stimulation in den Handinnenflächen u. auch Augenstimulation probieren**
- **Stoppsignal**
- **Beobachterrolle**

EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung (2 von 5)

Entwickelt von Dipl.-Psych. Claudia Erdmann

3. Einschätzung

- **Ausgangssituation (bzw. Birkenpollen - Allergie)**
- **Ausgangsbild (schlimmster intrusiver Sinneseindruck)**
Bild malen lassen und Beschreibung geben lassen von dem Stoff, der die Allergie auslöst.
„Was ist daran für Sie besonders schlimm?“ (Auf dem Bild zeigen lassen)
- **Negative Kognition**
Frage: „Welche Aussage über Sie selbst passt zu diesem Bild?“
- **Positive Kognition**
Frage: „Was können Sie Positives über sich sagen angesichts des Bildes?“
(Voc-Skala von 1-7)
- **Emotionen**
Frage an den Patienten: „Welche Gefühle tauchen auf angesichts des Bildes (gemaltes Bild betrachten lassen)?“
(SUD-Skala von 1-10)
- **Lokalisieren der Körperempfindung**
„Wo im Körper fühlen Sie das?“
- **Allergie-Frage**
„Wenn die Allergie reden könnte, was würde sie zu Ihnen sagen?“

EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung (3 von 5)

Entwickelt von Dipl.-Psych. Claudia Erdmann

4. Durcharbeiten

Pat. ist in einem ressourcenvollen Zustand u. konfrontiert sich in verdaubaren Schritten dem Allergie auslösenden Stoff

Wahrnehmung in der dissoziierten Perspektive

Patient wird gebeten, sich hinter einer Glasscheibe zu sehen, mit allen Ressourcen (positive Körperressource, Sicherer Ort) ausgestattet und frei von allergischer Reaktion plus bilaterale Stimulation

- Information für den Patienten
„Sie wissen, dass Sie die Ressourcen zu Ihrer vollkommenen Verfügung haben. Ihr Immunsystem weiß genau, wie es angemessen reagieren kann.“ Plus bilaterale Stimulation
- Prozess der dosierten „Verabreichung“ des Stoffs, der die Allergie auslöst mit der Aufforderung: „Bitte beobachten Sie sich hinter dem Schirm aus Glas und nehmen Sie von dem Stoff, der in kleinen Dosen zu Ihnen kommt, gerade so viel, wie Sie gut verkraften. Ich stimulare Ihre Handinnenflächen so lange, bis Sie eine Veränderung bei sich bemerken und mitteilen möchten bzw. bis ich eine Veränderung feststelle.“ Plus bilaterale Stimulierung.
- Ein Set dauert so lange, bis eine physiologische Veränderung zu sehen ist oder der Patient unterbricht, weil er eine Veränderung sieht und bemerkt. Und dann :“ O.K. Ihr Immunsystem teilt gerade mit, dass es verstanden hat.“
- Diesen Prozess der dosierten „Verabreichung“ des Stoffes, der die Allergie auslöste, - immer zusammen mit bilateraler Stimulation (in mehreren Sets) -, fortsetzen bis zu dem Punkt, wo keine physiologischen Veränderungen mehr sichtbar und bemerkbar sind. Therapeut kommentiert: „Okay, Ihr IS hat verstanden.“

EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung (4 von 5)

Entwickelt von Dipl.-Psych. Claudia Erdmann

Wahrnehmung in der assoziierten Perspektive

Der Patient wird gebeten, in den eigenen Körper zurückzukehren, die Ressourcen wahrzunehmen (positive Körperressource, Sicherer Ort) und sich dann vorzustellen, dass er in der Gegenwart des Stoffes ist, der die Allergie auslöst.

- **Information für den Patienten**

„Während Sie sich den Stoff vorstellen, weiß Ihr Immunsystem, wie es angemessen reagieren kann. Lassen Sie Ihr Immunsystem einfach aufmerksam sein.“

Dieser Prozess wird mit bilateraler Stimulation (in mehreren Sets) begleitet bis zu dem Punkt, an dem der Patient mitteilt, dass der Stoff jetzt keine Reaktion mehr auslöst.

- **Weitere Information für den Patienten**

„Gut, Ihr Immunsystem weiß jetzt in einer solchen Situation angemessen zu reagieren.“

- **Zukunftsbild**

„Bitte stellen Sie sich bitte vor, Sie sind in einiger Zeit in der Zukunft in Gegenwart des Stoffes, der früher die allergische Reaktion auslöst.“ Dieser Prozess wird (u. U. in mehreren Sets) mit bilateraler Stimulation fortgesetzt bis keine allergische Reaktion mehr sichtbar und für den Patienten bemerkbar ist.

- **Realtest**

Falls in der Therapiesituation ein realer Test mit dem ursprünglich Allergie auslösenden Stoff möglich ist, kann er jetzt gemacht werden.

- **Erhebung des Emotionalen Belastungsgrads**

„Wenn Sie an den Stoff denken (Stoff benennen), wie belastend fühlt sich das dann jetzt an auf einer Skala von 0-10, wenn -0- keine Belastung bedeutet und -10- die stärkste Belastung bedeutet, die Sie sich vorstellen können?“ Bei einem SUD von -0- weiter zur Verankerung der PK. SUD >1 bietet Material für weitere Behandlung. Bei einem SUD von -0- weiter zur Verankerung der PK. Ein SUD von größer -1- bietet Material für weitere Behandlung.

EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung (5 von 5)

Entwickelt von Dipl.-Psych. Claudia Erdmann

5. Verankerung (SUD von -0-)

- Frage an den Patienten: „Halten Sie Ihr Bild bzw. Ihre Beschreibung des Stoffes, der früher die Allergie auslöste (Stoff benennen) und die Positive Kognition zusammen, wie wahr ist jetzt Ihr positiver Satz?“
- Bei einer PK von 7 folgt die Verankerung.

6. Körpertest

- Tauchen angesichts des Stoffes, der die Allergie auslöste (z.B. Birkenpollen) und der Positiven Kognition irgendwo negative Körperempfindungen auf? Falls Nein, weiter zu 7. (Abschluss), falls ja Vorgehen wie im Standardprotokoll.

7. Abschluss

- in möglichst gutem und ausgeglichenen Zustand (Entspannung, Distanzierung, Ressourcen)
- Ggf. Erinnerung an Ressourcen oder Hilfe durch die Frage: „Was ist das Positivste, was Sie jetzt über sich sagen können?“

8. Überprüfung

- Nächste Sitzung: Erfolgsprüfung plus ggf. weitere EMDR-Bearbeitung der Allergie
- Bei stabilem Erfolg: Aufbau von Rückfallprävention, z.B. durch Aufbau von Selbstkontrolltechniken; Erlernen von Körpergefühlsübungen, Interozeption; Meditative Übungen; Versöhnung innerer Konflikte; Einüben von Heilbildern, z.B. einer Glasscheibe, die schützt; Einschätzen - Lernen der Notwendigkeit medikamentösen Eingreifens.