

Was ist EMDR?

EMDR ist die Abkürzung für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* und bedeutet auf Deutsch *Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegung*.

Es ist eine Therapie- und Behandlungsmethode, bei der davon ausgegangen wird, dass jedes menschliche Gehirn über natürliche Verarbeitungsmechanismen verfügt. Der Therapeut nimmt deshalb eine bilaterale (zweiseitige) Stimulation der Augen vor, indem er die Finger vor dem Gesicht des Klienten abwechselnd nach rechts und links bewegt. Der Klient folgt den Fingern mit den Augen und stimuliert dadurch seine beiden Gehirnhälften. Diese Stimulation stößt im Gehirn einen Informationsverarbeitungs-Prozess an, kurbelt damit die Selbstheilungsmechanismen des Gehirns an und hilft dem Klienten so, seine belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Für viele Klienten werden dadurch ein Verblassen der Erinnerungen oder eine assoziative Verbindung* und damit eine rasche Entlastung spürbar. Die Messung und Beobachtung von Hirnströmen nach EMDR-Behandlungen geben Hinweise auf eine Normalisierung der Hirnaktivität im Sinne einer sich anpassenden Informationsverarbeitung. EMDR darf nicht mit Hypnose verwechselt werden, da der Bewusstseinszustand des Klienten nicht verändert wird.

EMDR ist ursprünglich eine Methode der Traumatherapie und wurde Ende der 80er Jahre von Francine Shapiro in den USA entwickelt. Heute wird diese Therapie- und Behandlungsmethode auch bei vielen anderen Belastungssituationen eingesetzt. EMDR wird nach so genannten standardisierten Protokollen systematisch durchgeführt.

Als wissenschaftliche Methode ist EMDR international anerkannt, da seine Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt ist. Da bei EMDR in einzelnen Fällen Risiken und Nebenwirkungen auftreten können, sollte es nur von qualifizierten Fachleuten durchgeführt werden.

***Assoziation** in der Psychologie: die Annahme, dass beim Lernen einfache, nicht reduzierbare Elemente (in der Regel Sinneseindrücke) unter bestimmten Bedingungen miteinander verknüpft werden können

Die Therapie

Nach der Aufklärung des Klienten erstellen Therapeut und Klient zunächst gemeinsam eine ausführliche Anamnese (Krankheitsgeschichte). Anhand dieser diagnostiziert der Therapeut dann das Trauma bzw. die Belastungssituation und die Symptome. Das Ganze geschieht in einem sicheren und behüteten Umfeld, in dem sich der Klient wohlfühlen und öffnen kann.

Nun folgt die Bearbeitung der belastenden Erinnerung: Klient und Therapeut gehen gemeinsam die Erinnerungen an die Trauma- bzw. die belastende Situation durch. Während sich der Klient an das Ereignis und an damit zusammenhängende Situationen erinnert, führt der Therapeut die bilaterale Stimulation mit der Augenbewegung des Klienten durch und entkoppelt damit die Erinnerungen von den negativen Emotionen. Die Augenbewegungen ähneln denen des REM-Schlafs (*REM: rapid eye movement*), jener Phase des Schlafes, indem die Geschehnisse des Tages verarbeitet werden.

Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung ist die Erinnerung an das Trauma bzw. die belastende Situation in der Regel nicht mehr so belastend für den Klienten. Die mit ihr verbundenen körperlichen Erregungen nehmen ab, und der Klient kann entspannter mit der Erinnerung an das Erlebte umgehen. Anzumerken ist jedoch auch, dass 10-20 % der Klienten nicht auf EMDR reagieren. Die Gründe hierfür sind bislang noch nicht erforscht.

Meine Vorgehensweise

2

Die EMDR-Methode wird in der Regel mit anderen Therapiemethoden kombiniert und lässt sich somit gut in einen Behandlungsplan integrieren. Studien belegen, dass auch schon mit wenigen EMDR-Sitzungen gute Erfolge erzielt werden können, dass sich die Belastung des Klienten stark verringert. Dabei wäge ich gewissenhaft ab, wann der Einsatz von EMDR in der Behandlung angebracht ist.

Als ausgebildete und zertifizierte EMDR-Therapeutin sichere ich Ihnen absolute Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit bei den Sitzungen zu. Bevor wir mit EMDR-Sitzungen beginnen, informiere ich Sie ausführlich und stimme die Vorgehensweise mit Ihnen ab. Auch, wenn starke Erregungszustände während der Sitzung aufkommen, was bei EMDR vorkommen kann, werde

ich Sie Dank meiner Erfahrung dabei begleiten, in einen Entspannungszustand zu gelangen. In der darauffolgenden Sitzung besprechen wir, wie sich Ihre Empfindungen und Ihre Wahrnehmung in Bezug auf die belastende Situation verändert haben. Eine EMDR-Sitzung dauert circa 1,5 Stunden.

Anwendungsgebiete

EMDR kann erfahrungsgemäß erfolgreich bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern eingesetzt werden. EMDR wurde zur Behandlung traumatisierter Menschen entwickelt, zeigt sich aber auch bei anderen Störungsbildern, die durch belastende Erlebnisse mit verursacht wurden, ebenfalls als wirksam, z.B. bei

- Stressbelastungen / Stresssymptomen / Burnout / schwierige Lebenslagen
- belastenden Situationen, z.B. private Konfliktgespräche oder am Arbeitsplatz
- Reaktionen auf Traumatisierungen / Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- akuten Belastungsreaktionen kurz nach belastenden Erlebnissen, z.B. Bewältigung von Unfallfolgen
- chronischen komplexen Trauma-Folgestörungen nach schweren Belastungen in der Kindheit
- traumatischer Trauer nach Verlusterlebnissen
- Anpassungsstörungen
- Ängsten / Phobien / Panikstörungen
- chronischen Schmerzen / Phantomschmerzen
- psychosomatischen Störungen
- Zwangshandlungen / Zwängen
- Süchten
- Allergien / Unverträglichkeiten
- depressiven Erkrankungen
- belastungsbedingten Verhaltensstörungen von Kindern

Wenn Sie weitere Fragen zu der EMDR-Methode und meiner Vorgehensweise haben, sprechen Sie mich bitte gerne an!