

## **EMDR**

### **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Mit dem folgenden Schreiben möchte ich Sie über die **EMDR-Therapie** informieren. Diese Therapiemethode hat sich bei Störungen bewährt, die ihren Ursprung in belastenden Lebenserfahrungen haben.

#### **Was bedeutet EMDR?**

Diese Therapie wurde von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro entdeckt und entwickelt. Daher auch der amerikanische Name. Es gibt bis jetzt keine passende deutsche Übersetzung. Wörtlich übersetzt bedeutet EMDR: Desensibilisierung und Informationsneuverarbeitung mittels Augenbewegungen. Da dies ein etwas sperriger Begriff ist, hat sich auch im deutschen Sprachraum die englische Bezeichnung eingebürgert.

#### **Was sind die Grundlagen für EMDR?**

**EMDR** bezieht Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten ein. Eine Annahme beinhaltet, dass negative oder traumatische Lebenserfahrungen auf das biochemische Gleichgewicht des Gehirns störend wirken, so dass die angemessene Verarbeitung der Information, d.h. der traumatischen Erfahrung blockiert wird. Die Information wird gleichsam eingefroren, nicht „verdaut“ und entfaltet so unbewusst hemmende Einflüsse, die sich im Leben und Erleben des Menschen auch über lange Zeit bemerkbar machen. Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Sinngebungen der alten, negativen Erfahrung sind stecken geblieben und können so auch nicht durch spätere positive Lebenserfahrung abgemildert werden.

Es ist gut bekannt, dass Menschen Erfahrungen zu einem großen Teil im Schlaf verarbeiten und zwar besonders während der Traum-Phasen, die durch rasche Bewegungen der Augen (**rapid-eye-movements-rem**) gekennzeichnet sind.

#### **Wie sieht eine EMDR-Therapie-Sitzung aus?**

Gemeinsam wählen Patient und Therapeutin die zu bearbeitende alte Erfahrung aus. Konkret unterstützt die Therapeutin den Patienten bei der Ausarbeitung einer Erinnerung, bei der genauen Explorierung der damit verbundenen Gedanken und Gefühle und bei der Entwicklung eines angenehmen, heute eher passendem Leitgedanken.

Bei dem **EMDR** regt die Therapeutin dann bei der Patientin rasche Augenbewegungen an, indem sie die Patientin bittet, ihrer Handbewegung mit den Augen zu folgen. Hierbei wird vermutlich das informationsverarbeitende System angeregt und durch die Gestaltung der Therapie eine Verarbeitung der belastenden Erfahrung unterstützt. Möglicherweise unterstützt **EMDR** auch einen Gleichgewichtszustand zwischen Teilen des Gehirns und vermindert Blockaden in der Informationsverarbeitung. Neben den Augenbewegungen können auch Töne oder andere Stimuli hilfreich sein. Auch die Unterstützung von Ressourcen, d.h. von persönlichen Fähigkeiten und Stärken kann durch das EMDR-Vorgehen angeregt werden.

Kurz gefasst kann man sagen, dass der Therapeut/die Therapeutin den Patienten/die Patientin in der Mobilisierung von Selbstheilungskräften unterstützt. Ihr Nervensystem leistet die eigentliche therapeutische Arbeit.

## **Wie ist die unmittelbare Wirkung von EMDR?**

Da der therapeutische Prozess notwendigerweise vergangene Erfahrung mobilisiert, unterstützt die Therapeutin den Patienten beim bewussteren Erleben der damit verbundenen Gefühle. Etwa 1/3 der Patienten erleben in einer **EMDR** Therapiestunde erneut "alte" Gefühle in ähnlicher Intensität, aber meist kürzer und mit zunehmender innerer Distanz. Dies bedeutet auch, dass 2/3 der Patienten die Therapie ohne deutliches Erleben der "alten" Gefühle erfahren.

Eine sorgfältig durchgeführte **EMDR** Therapie kann eine Retraumatisierung unbedingt vermeiden.

## **Was passiert nach der EMDR-Arbeit?**

Die angestoßene Informationsverarbeitung kann auch zwischen den eigentlichen Sitzungen weitergehen, d.h. es können Gefühle und Erinnerungen auftauchen, stärker oder milder werden. Es wäre schön, wenn Sie sich hierüber Notizen machen würden oder ein Tagebuch führen könnten. Die meisten Patienten und Patientinnen erleben ein wohltuendes Nachlassen oder ‚Versinken‘ der Brisanz der alten Gefühle. In den weiteren Therapiesitzungen werden alle Veränderungen ausführlich besprochen. Falls Sie zwischen den Sitzungen Fragen haben, können Sie sich auch kurzfristig an mich wenden.

## **Mit was lässt sich EMDR vergleichen?**

Eine EMDR-Sitzung gleicht einer Zugfahrt. Gemeinsam mit dem Zugbegleiter (der Therapeutin) sieht der Reisende die Landschaft der früheren Erfahrung an sich vorbeiziehen und nähert sich dem Ziel. Der Zugbegleiter reguliert die Geschwindigkeit, verhindert zu frühes Aussteigen, achtet auf passende Anschlusszüge und ist für die Sicherheit verantwortlich.

## **Was ist das Ziel von EMDR?**

Ziel ist ein Durcharbeiten und Integrieren des negativen, traumatischen Materials, das dann gleichsam verschwindet und Platz macht für neue, angemessenere Erfahrungen und ein angemesseneres, freieres Erleben.

## **Wann ist EMDR geeignet?**

**EMDR** ist bei Störungen, die sich auf traumatische Lebensereignisse zurückführen lassen, hilfreich. Die Anpassung an veränderte Lebensumstände oder nach einem Verlust kann durch **EMDR** unterstützt werden. Die Wirksamkeit von **EMDR** in der Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung ist in wissenschaftlichen Untersuchungen gut belegt. Es liegen auch ermutigende Studienergebnisse bei traumatischer Trauer, Angststörungen, Alkoholabhängigkeit und komplexer posttraumatischer Belastungsstörung vor. Auch gibt es mittlerweile zunehmend Studien, die die Wirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen zeigen.

## **Wo kann ich mich noch informieren?**

Weitere Informationen können Sie auch im Internet unter [www.emdria.de](http://www.emdria.de) erhalten.

Natürlich können Sie alle Fragen auch gerne mit mir im persönlichen Gespräch besprechen.