

# EMDR®

## – WAS IST DAS EIGENTLICH GENAU?

EMDR steht für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, übersetzt bedeutet es Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung. Es ist ein komplexes psychotherapeutisches Verfahren, das seit Mitte der 90er Jahre von Dr. Francine Shapiro entwickelt wurde und überaus erfolgreich in der Trauma-Therapie eingesetzt wird. Es arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. Stimulation beider Gehirnhälften, primär über Augenbewegungen, aber zunehmend auch unter Einbindung des gesamten Körpers.

Täglich erleben wir enorm viel und normalerweise wird Erlebtes vom Gehirn insbesondere im Schlaf, in der sogenannten REM-Phase verarbeitet und ad acta gelegt. Negative oder gar traumatische Erlebnisse können jedoch psychische Wunden hinterlassen. Sind diese Wunden geringfügig, kann das Gehirn sie ohne Hilfe bewältigen, so wie der Körper eine kleine Schnittwunde selbständig heilt. Sind diese Verletzungen allerdings schwerwiegend, können sie die Selbstheilungskräfte des Gehirns überschreiten, das Erlebte wird in unverarbeiteter Form (gewissermaßen in Rohdaten) im Gehirn abgelegt und durch ähnliche Situationen immer wieder unkontrolliert evoziert. Die Folge sind allen denkbaren Störungen, Ängsten und Blockaden, die das weitere Leben in den Schatten des Erlebten stellen. Erfahrungsgemäß hilft die EMDR-Methode bei der Bewältigung dieser Störungen..

Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen: Nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patientinnen und Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Die Patientin bzw. der Patient folgt den Fingern der Therapeutin mit den Augen, während diese ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten.

