

Was ist EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)?

EMDR ist eine von Dr. Francine Shapiro entwickelte **hoch wirksame** traumabearbeitende Behandlungsmethode. Die Methode ist wissenschaftlich begründet und international anerkannt (AWMF, 1999-2009; NICE, 2005 u. a.). Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass EMDR die gleichen Behandlungseffekte wie andere bewährte Methoden erreicht, dazu jedoch **nur 40% der Behandlungsstunden** benötigt (v. Etten et al. 1998).

Die Methode dient nicht nur zur Behandlung von **posttraumatischen Belastungsstörungen** sondern eignet sich auch generell für die **Bearbeitung belastender Erlebnisse**, die an der Auslösung vieler psychischer Erkrankungen mit beteiligt sind, wie z.B. Anpassungsstörungen, **Angstsymptome**, traumatischer Trauer nach Verlusterlebnissen, Behandlung von Phantomschmerzen, Rückfallneigung bei Alkoholkranken, **Allergien**, akute Belastungsreaktionen kurz nach belastenden Erlebnissen sowie bei chronisch komplexen Traumafolgestörungen nach schweren **Belastungen in der Kindheit** (Bisson 2007, Sprang 2001, van der Kolk 2005, Schneider 2007, Hase 2008).

Die belastenden Erfahrungen sind nach dem Theoriemodell der EMDR in blockierten bzw. unvollständig integrierten Erinnerungsnetzwerken des Gehirns verankert (Shapiro, 2001). Deshalb sind die **Auflösung** der blockierten (Fehl-)speicherung im Gehirn, die **Integration** der fehlgespeicherten Informationen sowie der **Aufbau** psychischer Kräfte (Ressourcen) zentrale Aspekte der EMDR-Behandlung. Dies wird durch die „**bilaterale Stimulation**“ mittels Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen z. B. des Handrückens (so genannte „Taps“) erreicht. Damit wird das Selbstheilungssystem des Gehirns aktiviert und eine beschleunigte Verarbeitung der belastenden Erinnerung ermöglicht.

Obwohl EMDR auf den ersten Blick einfach erscheint, ist es ein hoch wirksames Verfahren, das nicht ohne Kontraindikationen und Nebenwirkungen ist. Deshalb sollte eine Behandlung mit EMDR nur von entsprechend fortgebildeten Klinischen Psychologen, Psychotherapeuten oder Ärzten durchgeführt werden.

Ablauf einer Behandlung mit EMDR

Jede EMDR-Behandlung ist einzigartig. Dennoch gibt es in der EMDR-Methode ein **standardisiertes Vorgehen**, das in der Regel 8 Behandlungsphasen umfasst. Bei diesem strukturierten Vorgehen werden verschiedene Techniken eingesetzt, um das gesamte in der Diagnosephase festgestellte Krankheitsbild zu behandeln. So werden nach einer meist kurzen Diagnose- und Stabilisierungsphase in den Verarbeitungsphasen zuerst die auslösenden Erinnerungen der Vergangenheit, dann verbleibende gegenwärtige Auslöser (Trigger) und zuletzt noch verbleibende negative Zukunftsvorstellungen der Klienten angesprochen und unter bilateraler Stimulation (Augenbewegungen, Töne, Berührungen) bearbeitet. In den Bearbeitungsphasen erleben Klienten im allgemeinen **Veränderungen der Erinnerungen** (Bilder, Gefühle, Körperempfinden), die **Entwicklung neuer Einsichten** oder **neuer Gedankenverbindungen**. Die EMDR-Therapeuten unterstützen die Klienten dabei, das Material in angemessener Weise anzuvisieren, während die Serien von Stimulationen durchgeführt werden. In vielen Fällen entsprechen die dabei erlebten Verarbeitungsprozesse einem natürlichen Heilungs- und Verarbeitungsprozess, der bis auf die Stimulation und gelegentliche Unterstützung bei der Fokussierung durch den EMDR-Therapeuten meist nur wenig beeinflusst werden muss.

Am Ende einer gesamten EMDR-Therapie sollten vorher belastende Erinnerungen nicht mehr problematisch sein und belastende gegenwärtige Situationen sollten im Normalfall eine gesunde Reaktion des Klienten auslösen.

Mögliche Nebenwirkungen von EMDR

Wie bei jeder anderen Betreuungsform kann es in einer EMDR-Behandlung zu einem zeitweiligen Anstieg der Belastungen kommen.

1. Belastende und bislang nicht verarbeitete Erinnerungen können auftauchen.
2. Einige Klienten können während einer Behandlungssitzung intensive Emotionen oder körperliche Empfindungen im Zusammenhang mit dem bearbeiteten Erlebnis wahrnehmen, die weder sie selbst noch der behandelnde EMDR-Therapeut vorhersagen kann (sog. Abreaktionen).
3. In den Stunden nach einer EMDR-Behandlung kann das Gehirn evtl. mit der Bearbeitung der belastenden Erlebnisse fortfahren und dies kann sich in neu auftauchenden Träumen, Erinnerungen oder Gefühlen ausdrücken (sog. Nachprozessieren).