

## **Was ist EMDR (Eye Movement and Desensitization and Reprocessing)**

EMDR ist eine zeitsparende, umfassende und effiziente Methode zur Behandlung traumatischer Erfahrungen und wurde 1987 von Francine Shapiro (USA) entwickelt.

## **Was ist ein Trauma (kurz gefasst und nicht abschliessend)**

Ein Trauma ist ein ungeschützter Angst-Schock Zustand, der durch ein oder mehrere Ereignisse hervorgerufen wird, das vom Menschen als (lebens)bedrohlich oder überwältigend wahrgenommen wird. Es ist aber auch erwiesen, dass eine Serie von scheinbar harmlosen Missgeschicken langfristig eine schädigende Auswirkung auf Menschen haben kann. Ein Trauma muss also nicht von einer grösseren Katastrophe herrühren. Menschen und insbesondere Kinder können also von Ereignissen überwältigt werden, die wir üblicherweise als normal und alltäglich ansehen. Eine Traumatisierung erfolgt, wenn unsere Fähigkeit mit einer als bedrohlich wahrgenommenen Situation umzugehen, auf irgendeine Weise überlastet ist.

Bei einem Trauma geht es kurz gesagt um den Verlust der Verbindung zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unseren Familien, zu anderen Menschen und zu der uns umgebenden Welt. Dieser Verlust der Verbindung ist oft schwer zu erkennen. Möglicherweise spüren wir einfach nur, dass wir uns nicht so gut fühlen, ohne uns jemals ganz im Klaren darüber zu sein, was da eigentlich abläuft, dass nämlich unser Selbstwertgefühl, unser Selbstvertrauen, unser Wohlbefinden und unsere Verbindung zum Leben nach und nach unterspült werden. Unsere Wahlmöglichkeiten schränken sich ein.

(Quelle: Peter A. Levine / Francine Shapiro)

## **Wie funktioniert EMDR ?**

Wenn wir uns schneiden, heilt die Wunde meistens von selbst. So wie der Körper Heilmechanismen hat, ist unser Gehirn ebenfalls mit einem Informationsverarbeitungssystem für Heilung ausgestattet. Dieser Mechanismus sorgt dafür, dass jede Art von emotionaler Störung (Schreck, Angst etc.) auf die Ebene mentaler Gesundheit befördert wird, d.h. situationsangemessene Lösungen erhält. Vieles davon passiert in der Phase des REM-Schlafes mit den für diese Schlafphase typisch schnellen Augenbewegungen. Bei einer ungestörten Informationsverarbeitung verbindet sich eine Erinnerung mit den nützlichen Informationen, die bereits im Gehirn abgespeichert sind. Bei einer gestörten Informationsverarbeitung (Trauma) wird die Erinnerung isoliert abgespeichert, d.h. nicht im generellen Erinnerungsnetzwerk integriert. Sie wird blockiert und kann sich nicht verändern und sich mit dem Wissen zu verbinden, das nützlich und der jetzigen Situation angemessen wäre. So werden unverarbeitete Erinnerungen zur Grundlage für emotionale und manchmal auch körperliche Probleme.

Durch die gezielten Bewegungen der Augen und im Kontakt mit den körperlichen Wahrnehmungen, die sich zeigen, können wir nachhaltig Prozesse im neuronalen Netzwerk wieder aktivieren und neue Verbindungen schaffen, so dass sich eine Verbesserung der Verarbeitungsstruktur einstellt und die Informationsverarbeitung weitergeführt und abgeschlossen werden kann.

(Quelle: Francine Shapiro)

## **Wie läuft eine EMDR Sitzung ab ?**

- Erhebung einer gründlichen Anamnese mit Feststellen von Ressourcen und dysfunktionalem Verhalten
- Innere und äussere Sicherheit und Stabilität herstellen
- Evaluation und Bewertung der traumatischen Erinnerung mit den visuellen, affektiven und sensorischen Komponenten
- Bearbeitung der traumatischen Erlebnisse im geschützten Rahmen einer therapeutischen Beziehung durch Desensibilisierung und Reprozessierung
- Integration und Verankerung der gewünschten positiven Kognition
- Abschluss der Sitzung mit Besprechung der gemachten Erfahrungen

In der nächsten Sitzung: Ueberprüfung der Stabilität der erreichten Veränderungen , wenn nötig dessen Nachbearbeitung und Bearbeitung neu aufgetauchter Belastungen

**Wo kann EMDR erfolgreich eingesetzt werden:**

- Bewältigung von Unfallfolgen (auch kleinere Blebschäden)
- Verlust und Trennung (von geliebten Wesen)
- Trauerreaktionen
- Aengste / Phobien / Panikstörungen
- Chronische Schmerzen
- Süchte / Zwangshandlungen / Zwänge
- Psychosomatische Beschwerden
- Erlebnisse von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt
- Zeuge von Unfällen / Gewalttaten
- Naturkatastrophen
- Invasive Routineeingriffe beim Arzt

**Kontraindikationen:**

- Akute somatische Störungen im Herz/Kreislauf/Lungensystem
- Epilepsie
- Akute Psychosen / schwere Depressionen
- Substanzmissbrauch
- Mangelnde Stabilität – Behandlung erst nach erfolgter Stabilisierung

Zertifizierte EMDR-Therapeutin

Mitglied bei der Europäischen Gesellschaft für Traumatherapie und EMDR e.V.