

EMDR - Adaptive Informationsverarbeitungstherapie

WAS IST EMDR?

EMDR ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der 1987 in den USA (von Francine SHAPIRO PhD) entdeckt und seither weltweit mit Tausenden von Menschen aller Altersgruppen und aller Zustände, die an psychischen Störungen leiden, praktiziert wird.

FÜR WEN IST DER EMDR?

EMDR richtet sich an alle (von Kindern - auch Kleinkindern - bis hin zu Erwachsenen), die an emotionalen Störungen leiden, die im Allgemeinen mit einem psychologischen Trauma zusammenhängen.

Dies können "offensichtliche" Traumata sein, wie physische und psychische Gewalt, sexueller Missbrauch, schwere Unfälle, Todesfälle, schwere Krankheiten, Brände, Naturkatastrophen, Kriegssituationen und Angriffe, ... Es kann aber auch ein kleineres Trauma sein, das unbemerkt bleibt und die Ursache für unangemessene oder übertriebene Emotionen oder Verhaltensweisen im Alltag sein kann (gestörte Kindheit, Trennungen, Fehlgeburten und Abtreibungen, Trauerfälle, berufliche Schwierigkeiten usw.).

Diese emotionalen Störungen äußern sich in verschiedenen Formen: Reizbarkeit, Angst, Alpträume, Neigung zur Isolation, Depressionen, erregtes oder sogar gewalttätiges Verhalten, körperliche Schmerzen, Somatisierung, Regression bei Kindern, usw... Auch andere psychische Störungen sind in einigen Fällen das Ergebnis eines kürzlich oder lange zurückliegenden, manchmal unbewussten Traumas: Depressionen, Abhängigkeiten, Essstörungen, Panikattacken, Phobien, ...

Diese Störungen treten auf, wenn unser Gehirn von einem traumatischen Schock überwältigt wird und nicht in der Lage ist, Informationen zu verarbeiten (oder zu verdauen), wie es das normalerweise tut. Sie bleibt an dem Ereignis hängen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, und es sind die unverdauten traumatischen Erlebnisse, die die Ursache dieser Störungen sind. EMDR kurbelt die natürlichen Mechanismen der Informationsverarbeitung wieder an. So kann das Trauma auch noch viele Jahre später endlich verarbeitet (oder verdaut) werden.

Heute ist EMDR ein therapeutischer Ansatz, der weltweit von der wissenschaftlichen Gemeinschaft für seine Wirksamkeit bei der Behandlung posttraumatischer Störungen anerkannt ist.

WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG DER EMDR?

Die Vorbereitung ist unerlässlich: Die Vorgespräche ermöglichen es dem Patienten, ein Vertrauensverhältnis zu seinem Psychotherapeuten aufzubauen und mit seiner Hilfe die traumatische Erinnerung oder die traumatischen Erinnerungen am Ursprung seiner Schwierigkeiten zu identifizieren, die dann in den Sitzungen nach und nach verarbeitet werden. Es kann mehrere Sitzungen dauern, um sich mit einer einzigen Erinnerung zu befassen. Kinder werden in der Regel im Beisein ihrer Angehörigen behandelt, und der durch die Methode aktivierte Rückbehandlungsprozess ist ein bewusster Prozess. Es entspricht dem, was unser Gehirn natürlich tut, wenn es nicht blockiert ist.

Zu Beginn einer EMDR-Sitzung bittet der Psychotherapeut den Patienten, sich auf das störende Ereignis zu konzentrieren und dabei die sensorischen Erinnerungen an das Ereignis (Bild, Ton, Geruch, körperliche Empfindung) sowie die aktuellen Gedanken und Gefühle, die damit verbunden sind, im Auge zu behalten. Der Psychotherapeut beginnt dann eine Reihe von wechselseitigen Reizen, d.h. er stimuliert das Gehirn abwechselnd auf der linken und

rechten Seite, entweder durch Augenbewegungen, taktile Reize oder akustische Signale. Zwischen den einzelnen Serien reicht es dann aus, wenn der Patient merkt, was ihm in den Sinn kommt. Während der Stimulation muss keine Anstrengung unternommen werden, um dieses oder jenes Ergebnis zu erzielen; das Ereignis zieht sich spontan zurück, und zwar für jede Person auf unterschiedliche Weise, je nach ihrer Erfahrung, Persönlichkeit, ihren Ressourcen, ihrer Kultur usw. Die Reihe der bilateralen Stimulationen setzt sich so lange fort, bis die Erinnerung an das Ereignis keine Störquelle mehr darstellt und mit ruhigen Gefühlen sowie positiven und konstruktiven Gedanken verbunden ist.

Eine EMDR-Sitzung dauert 45 bis 90 Minuten. (bei Kindern kürzer). Während dieser Zeit kann der Patient intensive Emotionen empfinden, aber am Ende der Sitzung sollte der Patient in der Regel eine deutliche Besserung der Störung im Zusammenhang mit dem behandelten Gedächtnis und eine spürbare Erleichterung erfahren.

WIE FINDE ICH EINEN QUALIFIZIERTEN EMDR-PSYCHOTHERAPEUTEN?

EMDR ist seit seiner Entdeckung Gegenstand umfangreicher wissenschaftlicher Forschung und hat sich weltweit durch Vereinigungen entwickelt, die EMDR International (EMDRIA) und EMDR EUROPE angeschlossen sind und die das erforderliche Ausbildungsniveau von EMDR praktizierenden Psychotherapeuten durch die Vergabe des Titels *EMDR Europe Practitioner* garantieren. Die Wirksamkeit und Sicherheit dieses therapeutischen Ansatzes hängt von einer rigorosen Erst- und Fortbildung ab, die von einem Team zugelassener Ausbilder durchgeführt wird.

Für die Schweiz ist der Verband EMDR SWITZERLAND von EMDR EUROPE autorisiert, den Titel *EMDR Europe Practitioner* zu führen. EMDR SCHWEIZ führt die EMDR-Practitioner zusammen und stellt der Öffentlichkeit die Website www.emdr-ch.org zur Verfügung, auf der weitere Informationen über die Methode sowie die Liste der zugelassenen EMDR-Practitioner-Therapeuten zu finden sind.