

FRAGEN ÜBER EMDR, DIE HÄUFIG GESTELLT WERDEN

Was ist EMDR ?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

ist ein umfassender therapeutischer Ansatz, der in relativ kurzer Zeit hilft, belastende Gedanken und Emotionen, die durch traumatische Erlebnisse entstanden sind, aufzulösen.

1987 entdeckte Francine Shapiro, dass wechselseitige Augenbewegungen die beunruhigende Wirkung von belastenden Erinnerungen verringern können.

Was ist eigentlich ein Trauma ?

Ein Trauma ist ein in der Vergangenheit liegendes belastendes Ereignis, das entweder bewusst erinnerbar ist oder völlig im Verborgenen liegt. Dazu gehören auch frühkindliche einschneidende Erlebnisse oder vorgeburtliche Traumata, die nicht verbal abrufbar sind. Diese Traumata (oder Traumata) werden mit EMDR wieder ins Bewusstsein gerufen, emotional entladen und neu vernetzt.

Grundsätzlich bemüht sich unser gehirneigenes Informationsverarbeitungssystem, einen ausgewogenen Zustand geistiger Gesundheit aufrecht zu erhalten, so wie unser Körper versucht, physische Verletzungen zu heilen. Er heilt Wunden normalerweise automatisch, doch wenn in einer Wunde ein Fremdkörper zurückbleibt, eitert sie und stört den Heilungsprozess. Wird unser Nervensystem mit einem Trauma konfrontiert, versagt sein natürliches Bestreben, jenes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, das wir geistige Gesundheit nennen – ebenso wie eine Wunde nicht heilen kann, wenn sie verschmutzt ist. Die Folge ist das Auftreten eines sogenannten „Posttraumatischen Belastungs-Syndroms“ (PTBS).

Auch bei akuten Belastungssituationen geschieht diese Verarbeitung im Sinne einer Selbstheilung des Körpers oft automatisch. Bei mehr als 60 % (!) der Betroffenen jedoch entwickeln sich posttraumatische Belastungsstörungen mit allen hierfür typischen Symptomen (Flashbacks, Schreckhaftigkeit, Konsum von Drogen und Alkohol, Vermeidungsverhalten, Ängste, Depressionen oder Veränderung der Persönlichkeit).

Was bedeutet Desensibilisierung ?

Desensibilisierung ist ein Prozess des Sich-Vertrautmachens mit einer Erinnerung an ein beängstigendes Ereignis, das mittlerweile abgeschlossen oder ungefährlich geworden ist. Handelt es sich bei dem Erlebnis um etwas, das sich wiederholen wird, beispielsweise um eine medizinische Behandlung oder eine bevorstehende Prüfung, kann die Desensibilisierung der Erinnerung es Ihnen erleichtern, sich auf entsprechende zukünftige Situationen vorzubereiten.

Was bedeutet Reprozessierung ?

Reprozessierung ist ein psychologischer Begriff; hier wird daran gearbeitet, eine Erinnerung zu verstehen, so dass sie uns in Zukunft von Nutzen ist, statt uns zu beängstigen. Aufgrund einer schlimmen Erfahrung haben wir innere Überzeugungen entwickelt, die uns bestimmte Situationen im Alltag erschweren. Zum Beispiel:

„Ich werde mich verletzen, wenn ich etwas Neues ausprobieren!“ Oder: „Ich werde ausgenutzt, wenn ich Nähe zulasse!“ Mit diesem negativen Glaubenssatz würde Ihr Leben stark eingeschränkt sein und Sie würden sich schlecht fühlen. Könnten Sie jedoch die Erinnerung an das Erlebte „reprozessieren“, würden Sie im Anschluss vielleicht denken: „Es ist jetzt vorbei. Ich bin sehr wohl in der Lage, neue Aktivitäten zu riskieren.“ Oder: „Ich bin sicher. Ich darf auch Nähe zulassen!“

Was kann EMDR für mich tun ?

Menschen, die unter posttraumatischen Symptomen leiden, haben manchmal das Gefühl, verrückt zu sein, weil sie sich ständig Sorgen machen oder weil ihnen immer wieder die gleichen unangenehmen Gedanken kommen. Oft lässt man sich dann durch Ängste daran hindern, Dinge zu tun, die man eigentlich gerne tun möchte.

EMDR kann Sie mit Ihrer eigenen Kraft, mit Ihrer Macht und Intuition in Kontakt bringen und Ihnen so helfen, auf Erinnerungen an belastende Erlebnisse gelassen zurückzublicken, Ängste zu überwinden oder sich auf belastende Ereignisse optimal vorzubereiten. Durch die EMDR-Arbeit können Sie mutiger und zuversichtlicher werden. Sie lernen, die Dinge so zu sehen, dass sie Ihnen nützlich sind und Ihnen helfen, Ihr Selbstwertgefühl zu verstärken.

EMDR kann also Blockaden entfernen, die durch negative Bilder, Überzeugungen und Körperempfindungen verursacht worden sind. Darüberhinaus vermag EMDR auch in der Akutphase einer Belastung (Unfall, Trauer, schwere Krankheit, etc.) die körperlichen und psychischen Reaktionen und Schockzustände erheblich zu lindern und zeitlich zu verkürzen.

Was kann EMDR nicht für mich tun ?

EMDR kann Ihnen kein Gefühl der Sicherheit vermitteln, wenn Sie nicht in Sicherheit sind. Das heißt, dass EMDR Angstreaktionen, die einer Situation angemessen sind und die insofern Ihrem Schutz dienen, nicht aufzulösen vermag. EMDR kann Sie nicht dazu bringen, etwas zu tun, das Sie nicht tun wollen, oder etwas zu mögen, das Sie nun einmal einfach nicht mögen.

Wie wirken die Augenbewegungen bei EMDR ?

Die im Rahmen einer EMDR-Behandlung ausgeführten Augenbewegungen können ähnlich wirken wie die Bewegungen der Augen im REM-Schlaf, der Phase des Schlafs, in der wir träumen und gleichzeitig bei geschlossenen Augenlidern die Augen bewegen. Träume helfen uns oft, die beunruhigende Wirkung kleinerer Traumata aufzulösen. Ebenso wie Träume stimuliert auch die EMDR-Arbeit die natürliche Verarbeitung unseres Gehirns. Dabei bewegen Sie Ihre Augen, während Sie sich auf Ihre Erinnerung an ein beunruhigendes Erlebnis konzentrieren. Ihr Gehirn kann auch durch abwechselndes Tippen auf Ihre Knie oder Hände dazu stimuliert werden, mit der Verarbeitung der belastenden Erinnerungen zu beginnen.

Jede Serie von Stimulation erschließt die belastende Information stärker und beschleunigt ihre Verarbeitung, bis schließlich die völlige Adaption (Anerkennung) eintritt, wobei die negativen Gedanken, Gefühle, Bilder und Emotionen zerstreut und spontan durch eine allgemein positive Haltung abgelöst werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten übrigens bereits beweisen - z.B. mit Hilfe der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) -, dass sich die neue Einstellung zu traumatischen Erlebnissen in einer sichtbaren Veränderung der neuronalen Vernetzung spiegelt .

Was passiert, wenn wir EMDR „machen“ ?

Anfangs mag es Ihnen als belastend oder beängstigend erscheinen, sich an das traumatische Erlebnis zu erinnern, doch wird diese negative Wirkung durch die wechselseitige Stimulation der Augen oder Knie allmählich immer schwächer.

Wichtig: Sie können die EMDR-Arbeit jederzeit beenden! Sie selbst bestimmen den Zeitraum des Verarbeitungsprozesses. Sie werden merken, dass EMDR Ihr eigenes natürliches Selbstheilungssystem anregt und übermäßige Angst auflöst, was zur Folge hat, dass Sie sich ruhiger und selbstsicherer fühlen. Dabei sind Sie völlig wach und gedanklich klar, denn nur dadurch können sich die isoliert abgespeicherten Bilder, Emotionen und Körpergefühle mit dem verbal-logisch argumentierenden Wachbewusstsein verknüpfen.

Welche Voraussetzungen brauchen Sie ?

Am besten wirkt EMDR bei Klienten, die dazu motiviert sind, etwas an sich zu verändern. Sie sollten bereit sein, sich von der Vergangenheit zu lösen, um das Leben möglichst ohne Probleme zu erfahren. Manchmal jedoch fürchten sich Menschen vor Veränderung. Doch schon mit diesem „Eingeständnis“ können wir anfangen zu arbeiten.

Wenn Sie dann noch bereit sind, sich unangenehme Gefühle einzugestehen und belastende Gedanken zuzulassen, die kommen werden - aber auch wieder gehen werden - dann sind Sie schon auf dem besten Weg.

Ganz gleich, wie Sie sich bei einer EMDR-Sitzung fühlen mögen - es ist völlig in Ordnung! Sie brauchen nichts weiter zu tun, als zu beobachten. EMDR kann Ihnen helfen, mehr Selbstsicherheit zu entwickeln, ruhiger und glücklicher zu werden. Das ist ganz unabhängig davon, wie Sie diese Arbeit empfinden. Während der wechselseitigen Stimulation können Ihnen geistige Bilder, Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen bewusst werden. Das ist normal. Es kann aber auch sein, dass Ihnen keine spezifischen visuellen Bilder, Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen in den Sinn kommen. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, ist auch das normal.

Ausblick

Mit EMDR können Sie zu einem harmonischen Leben finden, das frei von alten belastenden Bildern, falschen Überzeugungen und störenden Verhaltensweisen ist. Sie können lernen, Ihr Herz für Mitgefühl und Liebe zu öffnen - sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Sie werden sensibler für Ihre eigene Wahrheit und **Sie lernen, der Weisheit Ihres Körpers zuzuhören und zu vertrauen!**

Bei welchen Symptomen kann EMDR hilfreich sein?

1. **Posttraumatische Belastungsstörungen**
z. B. Missbrauch, Vergewaltigung, schwere Unfälle, Trauer, Katastrofen, Krieg, Terroranschläge und natürlich alle frühkindlichen einschneidenden Erlebnisse.
2. **Anpassungsstörungen** oder Verarbeitung einschneidender Lebensereignisse, die aus der Sicht des Betroffenen oft als schwere Krise empfunden werden, z.B. Verlusterlebnisse durch Trennung oder Tod, Unfälle, Operationen, schwere Krankheiten, Veränderung des sozialen Umfeldes, Versagen bei wichtigen Prüfungen, Verlust des Arbeitsplatzes, Mobbing am Arbeitsplatz, etc.
3. **Depressionen** z.B. Lebenskrisen, Stress- und Konfliktsituationen, Unzufriedenheit, schwaches Selbstwertgefühl, Suche nach Selbstfindung
4. **Angststörungen:** Lebensängste, andauernde Angststörungen, Prüfungsängste, Phobien, Panikstörungen
5. **Lern- und Verhaltensstörungen:** Konzentrationsstörungen, Störung der Leistungsfähigkeit, Hyperaktivität, instabile Krisensituationen
6. **Partnerschaftsprobleme & sexuelle Störungen**
zum Verarbeiten aktueller Konflikt- und Krisensituationen, aber auch zum besseren Verstehen der eigenen Emotionen (z.B. Angst, Aggression, tiefes Verletztsein), die der Partner durch sein Verhalten zwar auslöst, deren Ursprünge aber häufig in der frühen Kindheit/Jugend liegen
7. **Schlafstörungen**
8. **Essstörungen** Übergewicht, Magersucht, Fettsucht
9. **Psychosomatische Erkrankungen**
10. **Persönlichkeitsstörungen**

Quellen:

Joan Lovett: „Kleine Wunder - Heilung von Kindheitstraumata mit Hilfe von EMDR“
Laurel Parnell: „EMDR - der Weg aus dem Trauma“
Francine Shapiro: „EMDR - Grundlagen und Praxis“
ISGT Institut für systemische Gesprächs- und Traumatherapie