



EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bedeutet Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung.

Dr. Francine Shapiro entwickelte diese Psychotherapieform zur Behandlung von Trauma-Folgestörungen Ende der 80er Jahre. 2006 wurde EMDR in Deutschland vom wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als Psychotherapiemethode anerkannt.

Wie funktioniert EMDR?

Nach einem ausführlichen Gespräch (Anamnese) und fundierten Diagnose wird die belastende Erfahrung bzw. Erinnerung vorsichtig „neu aufbereitet“. Mit Hilfe von Augenbewegungen (bilaterale Stimulation) wird das Gehirn dabei unterstützt, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Die Augenbewegungen des Klienten sind mit den Augenbewegungen im REM-Schlaf vergleichbar – der Phase des Schlafes, in der die Geschehnisse des Tages verarbeitet werden.

Der Patient lernt, die alten traumatischen Erinnerungen und Gedanken anders zu sehen und in einer neuen Weise damit umzugehen.

Wie eine Reise mit dem Zug...

Ein guter Vergleich für eine EMDR-Sitzung ist eine Zugfahrt. Stellen Sie sich vor, Sie machen eine kleine Reise mit dem Zug. Sie sitzen am Fenster, blicken hinaus und „fahren“ noch einmal am Geschehen vorbei – aber aus sicherer Distanz und in Begleitung des Therapeuten. Während der „Reise“ verblasst die belastende Erinnerung Stück für Stück und die Symptome des Traumas werden aufgelöst. Sie gewinnen eine neue, angemessenere Perspektive auf das Geschehen und können damit umgehen.

Wo kann diese Methode eingesetzt werden?

- posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Trauma-Ablösung
- Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
- starke Trauer nach Verlusterlebnissen
- Folgen von Bindungstraumatisierungen
- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Stress/ Burn-out
- chronische Schmerzen

EMDR kann außerdem auch im Coaching-Bereich, zur Auflösung alter Muster und/oder zur Stärkung und Zielerreichung genutzt werden.