

## ***Woher kommt EMDR, Traumabehandlung nach Francine Shapiro?***

Francine Shapiro, eine amerikanische Psychologin, machte während eines Spazierganges vor ca. 25 Jahren zufällig die Entdeckung, dass sie, während sie belastenden Gedanken nachhing, ihre Augen spontan von rechts nach links bewegte. Sie bemerkte, dass sich dadurch ihre quälenden Gedanken auflösten und einem neuen Gefühl Platz machten. Das war Startpunkt dieser neuen Methode, die heute für posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bereits zu einer der am umfangreichsten untersuchten Behandlungsmethode gehört.

Vier Studien über EMDR bei der Behandlung einmaliger Traumata zeigten beispielsweise, dass nach nur drei Sitzungen von 90 Minuten Dauer 84-90% der Personen keine PTBS-Symptomatik mehr aufwiesen. Bei der Anwendung dieser Traumaverarbeitungsmethode wird davon ausgegangen, dass den Menschen ein natürliches Bestreben zu Wachstum und Gesundheit innewohnt.

## ***Was macht EMDR?***

Der durch die Therapeuten angeleitete EMDR-Prozess unterstützt bei den Klienten eine klare Selbstbeobachtung, ein nachvollziehendes Verstehen und daraus erwachsende Akzeptanz und Vergebung für die eigene Lebensgeschichte. Oft berichten die Klientinnen von spontanen inneren Einsichten, die sich mit den traumatischen Erinnerungen verbinden und anschließend zu neuen Gefühlen, Gedanken und Handlungen befähigen. Heilung bedeutet, den belastenden Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen ihre Macht über die Gegenwart zu nehmen.

## ***Ziele von EMDR***

Neben einem klar strukturierten Sitzungsprotokoll ist die bifokale Stimulierung eine Besonderheit dieser Traumaverarbeitungsmethode. Dabei wird die Klientin durch die Therapeutin rechts-links-stimuliert, sei es z. B. durch Antippen der Knie oder durch Augenbewegungen. Während dessen konzentriert sich die Klientin auf die belastenden Erinnerungen und beobachtet gleichzeitig den ablaufenden inneren Prozess mit allen auftauchenden Gefühlen, Gedanken oder Körperreaktionen. Die Beobachterrolle und die Aufmerksamkeitsteilung auf Erinnerungen und Gegenwart ermöglichen einen Bewusstseinszustand, der zum einen eine ausreichende Nähe zu den belastenden Erinnerungen herstellt, zum anderen aber auch für genügend Distanz sorgt. Das Gefühl von gegenwärtiger Sicherheit und Kontrolle, soll dabei immer erhalten bleiben.

Der Hauptschwerpunkt liegt somit nicht auf Gesprächen, sondern auf einem angeleiteten inneren Verarbeitungsprozess der Klientin. Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen werden gleichermaßen in diesen Prozess einbezogen. Die Heilung geschieht selbstbestimmt von innen im Tempo und unter der Kontrolle der Klientin.

## ***Ursprung von EMDR***

Ursprünglich wurde EMDR bei der Behandlung von schwerst traumatisierten Menschen (Kriegs- und Folteropfer, Opfer anderer Gewalttaten, Überlebende von Unglücken) angewandt. Der große Erfolg in der Behandlung von traumatisierten Menschen führte jedoch dazu, dass EMDR mehr und mehr Anwendungen auch in anderen Bereichen fand.

### **EMDR wird vor allem eingesetzt bei:**

- chronischen Schmerzen
- Entscheidungsfindungen
- extreme Trauerreaktionen
- Kopfschmerzen
- Selbstwertprobleme
- Sucht
- Trauerprozessen
- Traumata
- Zahnarztphobien u.v.m.