

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR

Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung

EMDR wurde von der amerikanischen Psychotherapeutin Dr. Francine Shapiro Ende der 80 ziger Jahre entwickelt.

Es ist eine prozessorientierte, weiterverarbeitende und integrierende Traumatherapie zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen.

Das Traumanetzwerk, darunter versteht man das Geflecht aus Gefühlen der Angst, belastenden Gedanken, körperlichen Momentwahrnehmungen, Geräuschen, Gerüchen, Bildern und atmosphärischen Bedingungen, wird als Erinnerung isoliert abgelegt.

Das hat zur Folge, dass äußere Auslöser im Alltag, die an das Trauma erinnern, das Traumanetzwerk aktivieren.

Diese Flashbacks können unvorhergesehen auftreten, sie können sich in jahrelangen Alpträumen manifestieren, zu Schlafstörungen und physischen Symptomen führen.

Mit der bilateralen Stimulierung der Gehirnhemisphären kann das Traumanetzwerk so weiterverarbeitet werden, dass der traumatisierte Mensch freier im Alltag sich bewegen kann. Dies wird erreicht, indem das Traumanetzwerk neu in das Gehirn bzw. Gedächtnis integriert wird.

Die Vernetzung der rechten Gehirnhälfte mit der linken Gehirnhälfte verändert die Gehirnströme. Das leitet den Heilungsprozess ein.

Die Methode bedient sich neurobiologischer Erkenntnisse und ist weder invasiv noch schmerzhaft, vielmehr werden durch Reize auf die Sinnesorgane neue Nervenverbindungen hergestellt.

### **Die Stimulierung kann:**

**visuell**, durch abwechselnde Winkbewegungen vor den Augen durchgeführt werden,

(Die Winkbewegungen sind ähnlich den schnellen Augenbewegungen während der REM - Schlafphase beim Träumen)

**taktil** (über abwechselnde links/rechts Berührungen).

**auditiv** (über das Gehör, unter Ausnutzung des Stereoeffektes. Z.B. EMDR Musik) .

EMDR ist eine Kurzzeit-Therapie, die erfolgreich weltweit mehr Einsatz findet.

Sie ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die bei Posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt wird.

Weiterhin kann sie bei extremer Trauerreaktion, akuter Traumatisierung, Bewältigung von Unfallfolgen, Naturkatastrophen und Kindheitserfahrungen angewandt werden.

Auch bei Anpassungsstörungen, Stress, Ängsten, Panikstörungen, Phobien, Zwangsstörungen, Süchten und Substanzabhängigkeiten, dissoziative Störungen, chronische Schmerzen, psychosomatische Störungen, Allergien als auch bei schwer Krankheitsbewältigung anwendbar.

Seit 2013 wird EMDR, als effektive Methode zur Behandlung von PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörungen) bei Erwachsenen und Kindern von der WHO anerkannt.

Copyright Gül Rohrbeck