



**EMDR** steht für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, was auf Deutsch **Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung** bedeutet.

Die Therapiemethode wurde von Dr. Francine Shapiro am Ende der 80er entwickelt und wurde ursprünglich zur Behandlung traumatisierter Menschen angewendet. Mittlerweile wird das Verfahren mit hoher Wirksamkeit auch in vielen anderen Bereichen genutzt, z.B.

- Anpassungsstörungen
- Trauer nach Verlusterlebnissen (auch Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes u.ä.)
- Akute Belastungsreaktionen kurz nach belastenden Erlebnissen
- Depressionen
- Panik- und Angststörungen (z.B. Prüfungsangst, Angst vor dem Zahnarzt)
- Chronische Schmerzen
- Raucherentwöhnung

Die EMDR Methode folgt einem standardisierten Ablauf, der i.d.R. **acht Behandlungsphasen** in einer Sitzung umfasst. Es beginnt mit dem Erfassen des Themas, um welches es gehen soll (z.B. eine belastende Erinnerung) und der Aufklärung über EMDR.

Zusammen mit dem **Gefühl**, dem **inneren Bild** und der **Körperwahrnehmung** zu diesem Thema wird auch ein eindeutiger **Ich-Satz** formuliert.

Bei der Bearbeitung des Themas wird in mehreren Durchgängen angeleitet, kurz mit dem Thema in Kontakt zu gehen, während gleichzeitig eine **bilaterale Stimulation\*** durchgeführt wird.

Am Ende einer Sitzung wird ein **positiver Satz** zu dem Thema eingesetzt, um die Verarbeitung des Themas noch zu vertiefen und zu stabilisieren.

\*Eine **bilaterale Stimulation** bedeutet, dass beide Gehirnhälften angesprochen werden. Der Therapeut „winkt“ dazu mit seiner Hand vor dem Klienten hin und her und der Klient folgt dieser Bewegung mit den Augen. Alternativ können auch Töne für diese Stimulation genutzt werden und auch das Berühren („tappen“) z.B. der Oberschenkel abwechselnd rechts und links ist ein gebräuchliches Verfahren. Letzteres können die Klienten auch selbst tun.

Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die meisten Patienten eine entlastende Veränderung und einen positiveren Umgang mit dem Thema.

Eine mögliche aber seltene Nebenwirkung, besonders in der Trauerbearbeitung, können nächtliche Alpträume sein. Sollten Sie dazu neigen, sprechen Sie dies bitte an, dann können wir im Vorfeld dazu bereits Lösungen erarbeiten.

Am Ende einer EMDR-Therapie sollten vorher belastende Themen nicht mehr als problematisch erlebt werden.