



## Was ist EMDR?

EMDR - das klingt wie eine Geheimwissenschaft, ein neuer Fernsehsender oder ein Fleckenentfernungsmittel. Hinter diesen vier Buchstaben versteckt sich die Abkürzung für: „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“; übersetzt etwa „Augenbewegungs Desensibilisierung und Neuordnung“.

Vor einigen Jahren gab der SPIEGEL EMDR den Namen „Winke-Winke-Therapie“. Man war fasziniert und alarmiert über die neue Idee aus Amerika, psychische Blockaden einfach wegwinken zu können. Tatsächlich spielen bei dieser Methode schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten eine entscheidende Rolle. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick.

Natürlich kannte man schon vor EMDR therapeutische Augenbewegungen. In der

Kinesiologie beispielsweise lässt man die Augen den Bewegungen einer liegenden Acht folgen. Auch beim Yoga gibt es eine Reihe von Augenbewegungsübungen. Sogar in traditionellen asiatischen Tänzen sind sich rasch hin- und herbewegende Augen ebenso wichtig und eingeübt wie Tanzschritte, was vielleicht neben der kulturellen auch eine gesundheitspflegende Bedeutung haben mag.

EMDR als sehr konzentrierte, gegenwartsorientierte, innovative und integrative Therapieform, die viele wichtige psychotherapeutische Denkschulen (Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Körpertherapie) bündelt, ermöglicht in relativ kurzer Zeit tiefreichende und stabile Resultate.

## Wie entstand EMDR?

Anders als andere Therapieverfahren wurde EMDR nicht durch systematische Forschung entwickelt. Eigentlich zufällig - wie sie heute selber sagt - entdeckte Dr. Francine Shapiro, eine amerikanische Psychologin vom „Mental Research Institut (MRI)“ in Palo Alto (Kalifornien), die Wirksamkeit dieser Methode auf belastende Gedanken. Als sie im Mai 1987 in einem Park spazieren ging, bemerkte sie, dass belastende Gedanken (sie überlebte ein Krebsleiden) plötzlich weniger bedrückend wurden; der negative Einfluss der Erinnerungen wurde

schwächer. Sie fragte sich, was an diesem Spaziergang so besonders war und fand heraus, dass ihre Augen sich ständig - bedingt durch den Lichteinfall zwischen den Blättern und Zweigen der Bäume - hin und her bewegten. Als sie die belastenden Gedanken wieder heranzog, waren sie nicht länger erregend-störend. Sie verband diese persönliche Erfahrung mit den Erkenntnissen der Schlafforschung, dass sich in unseren Traumphasen, den so genannten REM- (Rapid Eye Movement) Phasen die Augen schnell bewegen und ein Zusammen-

hang zwischen intensiven Aktivitäten des Gehirns und den Aktivitäten unserer Augen besteht. Aus diesen eher zufälligen Augenbewegungen entwickelte Dr. Shapiro das Konzept einer Serie von gezielten Augenbewegungen, die so genannte bilaterale („beidhirnige“) Stimulation. Dies erprobte sie zunächst an Freunden, Bekannten und Kollegen.

Da Francine Shapiro zu dieser Zeit Kriegsveteranen psychologisch betreute, fragte sie sich, ob EMDR sich auch positiv auf die belastenden Kriegserinnerungen ihrer Klienten auswirken könnte. Es folgten intensive Studien speziell mit Traumapatienten wie Vietnam-Veteranen, Miss-

### Ist EMDR Hypnose?

Nein, EMDR ist keine Hypnose. EEG-Untersuchungen, die während einer Hypnose vorgenommen werden, zeigen, dass es dabei zu einer Steigerung der Alpha-, Beta- oder Theta-Wellen kommt - Befunde, die mit einer Steigerung der Suggestibilität in Verbindung gebracht werden. Hingegen

### Optimale Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften

Wie EMDR genau funktioniert, ist letztlich noch nicht gesichert, aber es gibt einige Theorien darüber. Die meisten Hinweise gehen dahin, dass durch die schnellen Augenbewegungen, die wir ja auch aus dem Traumschlaf (REM) kennen, eine optimal koordinierte Zusammenarbeit der beiden Gehirn-Hemisphären initiiert wird. Träume helfen uns oft, die beunruhigende Wirkung kleinerer Traumata aufzulösen. Ebenso wie

brauchsoffern und anderen Personen mit PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung). Innerhalb kürzester Zeit erzielte Dr. Shapiro auch bei dieser Patientengruppe erstaunliche, nachhaltige Erfolge. Nach diesen ersten positiven Ergebnissen wurde EMDR allmählich zu einer komplexen Methode entwickelt. Mittlerweile findet EMDR auch Anwendung bei nahezu sämtlichen Angststörungen, Phobien, substanzgebundenen Süchten und Schmerzzuständen. Die Palette der Anwendungsmöglichkeiten weitet sich ständig aus.

Für ihre Arbeit erhielt Francine Shapiro 2002 in Wien den Sigmund Freud-Preis für Psychotherapie.

werden bei EEG-Untersuchungen von Klienten, die sich in einer EMDR-Therapie befinden, Gehirnwellenmuster festgestellt, die sich im Rahmen der für den normalen Wachzustand typischen Parameter bewegen. Während einer EMDR-Behandlung sind die Klienten wach und voll bewusst.

Träume könnte auch die EMDR-Arbeit die natürliche Verarbeitung unseres Gehirns stimulieren, die schwierige Erlebnisse akzeptabler macht oder zumindest die Stärke ihres belastenden Einflusses verringert. Nicht nur bilateral stimulierende Augenbewegungen erzeugen den intensiven Verarbeitungsprozess, auch mit taktilen bilateralen Reizen oder mit auditiven Stimulationen (z.B. angenehme Musik mit

abwechselnden links/rechts Tönen) erzielen viele Menschen die gleichen Ergebnisse. Wir sagen nicht zufällig, dass wir starr vor Angst sind und die Augen weit aufgerissen vor Schreck erstarrt sind, wenn uns die Angst in die Knochen fährt. Traumatische Erfahrungen, Erlebnisse mit Konflikten und Stress lassen uns oft noch Jahre später innerlich erstarren. Dann hilft auch keine rationale Erklärung. Intellektuelle Erklärungsversuche und Beschwichtigungen versagen.

EMDR interveniert therapeutisch nicht durch Analyse und Interpretation (auf der mentalen Ebene rein „linkshirinig“). EMDR bringt durch die Stimulierung der Augenbewegungen auf direkter körperlicher Ebene einen intensiven „beidhirnigen“ Verarbeitungsprozess in Gang, bei dem die Emotionen wieder in ein fließendes Gleichgewicht gebracht werden und wir nachhaltig aus innerer Erstarrung erlöst werden. Durch eine EMDR-Behandlung ergibt sich eine beschleunigte Informationsverarbei-

## Überlastende Sinneserfahrungen

Alle Erlebnisse werden vom Verstand verarbeitet und abgespeichert. Extrem belastende Ereignisse oder ein Trauma überfordern aber die Verarbeitungsfähigkeiten des Gehirns; die auf den Betroffenen einstürzenden Erfahrungen sind so stark, dass es zu einer Überlastung der Sinne kommt. Die mit der belastenden Erfahrung verbundenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensmuster können aufgrund der Überforderung nicht

mehr auf gewohnte Weise ins Gedächtnis eingeordnet werden. Die Erfahrung wird „unverarbeitet“ gespeichert. Das Nervensystem scheint die Erinnerung mit allen Bildern, Gedanken und Gefühlen „einzufrieren“. Dieses Material kann Fakten mit Phantasie kombinieren oder mit Bildern, die für das aktuelle Ereignis oder Gefühle darüber stehen. Diese Speicherung erfolgt in gesonderten (isolierten) Netzwerken, die ohne Kontakt zu anderen Netzwerken mit

tung im Gehirn. Ein Beispiel: Ein Mann hat durch negative Erfahrungen in seiner Kindheit gelernt, sich selbst - auch noch als Erwachsener - als wertlos und unwichtig anzusehen. Mit Hilfe von EMDR können diese alten Gedächtnisinhalte angesteuert, verarbeitet und neu integriert werden, so dass sie neuen Erfahrungen nicht mehr im Wege stehen. Der Betroffene kann sich aus „der Gefangenschaft der Vergangenheit“ befreien.

Die negativen Bilder, Überzeugungen und Gefühle werden diffuser und verlieren ihren beherrschenden Charakter, wohingegen positive Bilder, Überzeugungen und Gefühle verstärkt werden und subjektiv als plausibler empfunden werden. EMDR hilft uns, uns von solchen Erinnerungen zu lösen oder sie „zu desensibilisieren und zu reprozessieren“, so dass sie in nützliche Information umgewandelt werden, statt uns weiterhin zu beunruhigen.

vergleichbarem Inhalt stehen. Z.B. wird *eine* überfordernde Negativerfahrung mit dem Vater nicht im Zusammenhang mit sonstigen (vielleicht positiven) Erfahrungen mit dem Vater abgespeichert. Da der besondere Speichermodus keine Veränderung und Verarbeitung der Negativerfahrung ermöglicht, kann diese noch dieselben negativen Reaktionen auslösen, selbst wenn die Person inzwischen erwachsen und unabhängig vom Vater geworden ist.

Dies hat weit reichende, negative Folgen für die weitere Entwicklung. Es kann zu

sogenannten Flashbacks oder intrusiven Gedanken kommen, zu Ängsten, Schlafstörungen oder Alpträumen. Ein Auslösereiz genügt und das Erlebte wird immer und immer wieder durchlebt. Gefühle, Gerüche und Geräusche der Originalsituation sind so präsent, als wenn sie eben erst passieren würde. Oftmals bekommt der Betroffene dadurch auch eine negative Einstellung zu sich selbst, das weitere Leben wird maßgeblich vom damaligen Ereignis bestimmt. Die Augenbewegungen scheinen den Block im Nervensystem aufzuheben.

### Was sagt die Wissenschaft zu EMDR?

Seit der ersten Veröffentlichung wurde dieses Verfahren intensiv erforscht und nutzt einige der neuesten Erkenntnisse im Bereich der Neurobiologie. Skeptiker behaupten, die Erinnerung werde nur unterdrückt, könne irgendwann wieder aufleben. Deswegen wird in den Studien zu EMDR viel Wert darauf gelegt, ehemalige Klienten nach längeren Zeiträumen erneut zu befragen. Die vielfältigen guten Ergebnisse sprechen für die positive Wirkung. Die Zeitschrift *Geo* schrieb z.B. in ihrer Mai-Ausgabe 2002: Inzwischen ist EMDR die am gründlichsten untersuchte Trauma-Therapie. Auch das *Hamburger Ärzteblatt* 10/01 bezeichnet die Methode als gut erforscht.

Im Juli 2006 wurde EMDR vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (Deutschland) als Methode zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) bei Erwachsenen wissenschaftlich anerkannt. In mehreren kontrollierten Studien führte EMDR zu einer raschen Verbesserung der Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung, verglichen mit Kontrollbedingungen, Placebo-Behandlungen und konventioneller ambulanter Psychotherapie. EMDR zählt heute weltweit zu den effektivsten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischen Belastungsstörungen.

### Mit EMDR Positives verstärken (Arbeit an Ressourcen)

Die klassische Frage, wenn jemand zum Arzt oder Psychotherapeuten kommt, lautet: „Was stimmt mit ihm nicht? Was sind die Symptome?“ Die Fragen können

aber auch lauten: Was ist bei diesem Menschen in Ordnung? Was ist besonders und einzigartig? Wie kreativ ist er? Gibt es ein Leitmotiv, einen Traum in seinem Le-

ben, der vielleicht verschüttet und vergessen ist? Welche Kräfte kann er mobilisieren - und wie können diese Kräfte für ihn eingesetzt werden? Was braucht er, um dieses Leben zu führen? Bei all diesen Fragen geht es um Aktivität, um Vitalität und Lebensfreude.

In den USA entwickelten Dr. Sandra Foster und Dr. Jennifer Lendl wegweisende Ansätze, um EMDR auch bei nicht traumatisierten Menschen anzuwenden. Sie fanden EMDR-Methoden, um emotionale Leistungsbarrieren zu durchbrechen, Höchstleistungen zu fördern und eigenes Wohlbefinden zu steigern. Die von ihnen entwickelten EMDR-Möglichkeiten basieren auf

einem ressourcenbildenden, positiven Ansatz und führen zu einer Verarbeitung von selbstbeschränkenden Glaubenssätzen und zu größerem Selbstvertrauen. Getreu nach dem synergetischen Grundsatz von Leonardo da Vinci „Wenn du etwas Neues schaffen willst, nimm unterschiedliche Dinge, und füge sie zusammen.“ entstand so ein neues Verfahren.

Durch die EMDR-Sitzungen lernen die KlientInnen, Fähigkeiten zur optimalen Leistung zu erreichen, wie z.B. Techniken zur Steigerung des Konzentrationsvermögens, Förderung von Stärken und Talenten und zum Umgang mit negativen Emotionen (z.B. Stress).

## Wo kann EMDR angewendet werden?

- **Psychische Traumatisierungen:** EMDR ist eine besonders effektiv, wenn Sie körperliche und sexuelle Übergriffe, Kriegserlebnisse, Unfälle oder Katastrophen durchmachen mussten (z.B. Missbrauch, Misshandlung, Naturkatastrophen). Durch EMDR kann die innere Distanz zu dem Schrecken vergrößert werden, die Ängste können vergehen und die bedrückenden Vorstellungsbilder verblassen.
- **Arbeit an Ressourcen:** EMDR lässt sich zur Kreativitätssteigerung einsetzen, für positive Selbstmotivation und zur mentalen Vorbereitung auf Spitzenleistungen (Prüfungen). Es eignet sich für die Stabilisierung der inneren Balance und zur Vergrößerung innerer Ruhe und Konfliktstärke.
- **Psychische Probleme:** Wenn Sie unter Angstzuständen oder starken Trauergefühlen leiden, ist EMDR ebenfalls erfolgreich anwendbar.
- **Psychosomatische Probleme:** Bei Beschwerden, für die es keine medizinische Erklärung gibt, und bei denen psychische Hintergründe vermutet werden, kann EMDR helfen; z.B. bei chronischen Schmerzen.
- **Integration ungeliebter Persönlichkeitsanteile:** Mithilfe von EMDR ist ein innerer Dialog zwischen unserer inneren „Schattenseite“ und unserer „Schokoladenseite“ möglich. Wenn Sie also mehr mit sich „ins Reine“ kommen wollen, sich mehr annehmen und akzeptieren, mehr Verständnis für sich

selbst gewinnen möchten, kann EMDR eine große Hilfe sein.

- **Stressbewältigung und innere Distanz:** Wenn Sie in überwältigenden Gefühlen oder drängenden Gedanken gefangen sind, kann EMDR innere Beruhigung bewirken. Sie bekommen wieder Distanz zum Geschehen und finden dadurch schneller Lösungen. Gefühle der Ruhe und des Vertrauens werden gestärkt.
- **Auflösung negativer Selbstzuschreibungen:** Themen wie Bewältigung von „Nackenschlägen“ und Lebenskrisen,

Bewusstmachung und Überwindung von leistungseinschränkenden Glaubenssätzen und negativen Selbstbildern wie: „Ich mache immer alles falsch“, oder „Ich bin ein Verlierer“.

- **Kreativität und Leistungssteigerung:** Wenn Sie Störungen in Ihrer Leistungsfähigkeit beobachten oder Ihre Kreativität blockiert ist, kann EMDR hilfreich sein. Athleten, darstellende Künstler und Schriftsteller können durch EMDR ihre Kreativität und Leistung deutlich verbessern.

## Kann ich EMDR bei mir oder anderen selbst ausprobieren?

Bitte, tun Sie das nicht! Bei niemandem! EMDR mag auf den ersten Blick simpel erscheinen, doch handelt es sich dabei in Wahrheit um eine komplizierte Methode, die umfangreiche Kenntnisse voraussetzt. Nur staatlich anerkannte Psychotherapeuten, die an einer von der „EMDR International Association“ lizenzierten Ausbildung teilgenommen haben, sollten mit EMDR arbeiten. Manchmal tauchen während der EMDR-Arbeit unerwartet beunruhigende Erinnerungen auf, und nur erfahrene Therapeuten sind in solchen Fällen in der Lage, die „Desensibilisierung und Reprozessierung“ sicher und erfolgreich zum Abschluss zu bringen.

EMDR ist sicher auch kein „Wunder-Heilmittel“, wie es manche einem glauben machen wollen. Die meisten längerfristigen Probleme lassen sich nicht in drei Sitzungen

heilen, obwohl die EMDR-Behandlung oft kürzer ist als traditionelle „Rede“-Therapien.

Wenn die Wissenschaft mehr über das Gehirn lernt und neue, noch subtilere bildgebende Methoden benutzt, gewinnen wir vielleicht ein tieferes Verständnis davon, wie das Gehirn und EMDR arbeiten.

**Dipl.-Psych. Christian König**