

KlientInneninformation zu EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

„Hurry slowly.“

Roberta Sachs

Liebe Klientin, lieber Klient,

die EMDR-Therapie wurde von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro entdeckt und entwickelt. EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

EMDR bezieht Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten ein. Eine Annahme beinhaltet, dass negative oder traumatische Lebenserfahrungen auf das biochemische Gleichgewicht des Gehirns störend wirken, so dass die angemessene Verarbeitung der Information, d.h. der traumatischen Erfahrung blockiert wird.

Die Information wird gleichsam eingefroren, nicht „verdaut“ und entfaltet so unbewusst hemmende Einflüsse, die sich im Leben und Erleben des Menschen auch über lange Zeit bemerkbar machen. Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Sinngebungen der alten, negativen Erfahrung sind steckengeblieben und können so auch nicht durch spätere positive Lebenserfahrung abgemildert werden.

Es ist gut bekannt, dass Menschen Erfahrungen zu einem großen Teil im Schlaf verarbeiten und zwar besonders während der Traum-Phasen, die durch rasche Bewegungen der Augen (rapid-eye-movements – rem) gekennzeichnet sind.

Bei dem EMDR regt die Therapeutin beim Klienten rasche Augenbewegungen an, indem sie den Klienten bittet seiner Handbewegung mit den Augen zu folgen. Hier wird vermutlich das informationsverarbeitende System angeregt und durch die Gestaltung der Therapie eine Verarbeitung negativer Erfahrung unterstützt. Möglicherweise unterstützt EMDR auch einen Gleichgewichtszu-

stand zwischen Teilen des Gehirns und vermindert Blockaden in der Informationsverarbeitung. Neben den Augenbewegungen können auch Töne oder andere Stimuli hilfreich sein. Dabei wird auch auf die Stärkung von Ressourcen im EMDR-Vorgehen zurückgegriffen. Kurz gefasst kann man sagen, dass die Therapeutin dem Klienten in der Mobilisierung von Selbstheilungskräften unterstützt. Ihr Nervensystem leistet die eigentliche therapeutische Arbeit.

Der Therapeut oder die Therapeutin gleicht einem erfahrenen Reiseleiter, der Erfahrung über die Transportmittel und die Umstände des Reisens mitbringt. Ziel ist ein Durcharbeiten und Integrieren des negativen, traumatischen Materials, das dann gleichsam verschwindet und Platz macht für neue, angemessenere Erfahrungen und ein angemesseneres, freieres Erleben.

Der Klient wählt die zu bearbeitende alte Erfahrung aus, definiert gemeinsam mit dem Therapeuten das Ziel und meldet Veränderungen seines Erlebens im therapeutischen Prozess zurück. Konkret unterstützt die Therapeutin den Klienten bei der Ausarbeitung einer Erinnerung, der Arbeit an angemesseneren inneren Leitsätzen und beim Ausführen der Augenbewegungen.

Da der therapeutische Prozess notwendigerweise vergangene Erfahrung mobilisiert, unterstütze ich Sie beim bewussteren Erleben der damit verbundenen Gefühle.

Etwa 1/3 der Klienten erleben in einer EMDR Therapiestunde erneut „alte“ Gefühle in ähnlicher Intensität, aber meist kürzer und mit zunehmender innerer Distanz. Im Übrigen bedeutet dies ja auch, dass 2/3 der Patienten die Therapie ohne deutliche Belastung durch „alte“ Gefühle erfahren.

Johanna Schwetz-Würth

PSYCHOTHERAPIE, TRAUMATHERAPIE & EMDR, MANAGEMENT-COACHING, SUPERVISION

Schottenfeldgasse 15/3, 1070 Wien | TEL +43 664 544 62 27 | praxis@johanna-schwetz.at | www.johanna-schwetz.at

Das erneute Erleben „alter“ Gefühle ist nicht absolut vorhersehbar und nicht zwingend notwendig, um eine durchgreifende Besserung zu erreichen. Eine sorgfältig durchgeführte EMDR Therapie kann eine Retraumatisierung vermeiden. In Studien wurde die bessere Verträglichkeit des EMDR z.B. gegenüber Expositionsverfahren der Verhaltenstherapie nachgewiesen.

Es ist noch zu erwähnen, dass die angestoßene Informationsverarbeitung auch zwischen den eigentlichen Sitzungen weitergehen kann, d.h. es können Gefühle und Erinnerungen auftauchen, stärker oder milder werden. Wir treffen daher Absprachen über Kontakte außerhalb der vereinbarten Therapiestunden, falls einmal Fragen auftauchen sollten. Ich leite Sie zur Neuorientierung an und prüfe sorgfältig das Ergebnis vor dem Ende einer Therapiesitzung.

Die Therapie gleicht einer Zugfahrt. Gemeinsam mit dem Zugbegleiter sieht der Reisende die Landschaft der früheren Erfahrung an sich vorbeiziehen und nähert sich dem Ziel. Der Zugbegleiter reguliert die Geschwindigkeit, verhindert zu frühes Aussteigen, achtet auf passende Anschlusszüge und ist für die Sicherheit verantwortlich.

EMDR ist bei Störungen, die sich auf traumatische Lebensereignisse zurückführen lassen, hilfreich. Die Anpassung an veränderte Lebensumstände oder nach einem Verlust kann durch EMDR unterstützt werden. Die Wirksamkeit von EMDR in der Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung ist in wissenschaftlichen Untersuchungen gut belegt.

Auch bei Anpassungsstörungen im Sinne der ICD 10 ist eine Indikation gegeben.

Es liegen auch ermutigende Studienergebnisse bei traumatischer Trauer, Angststörungen mit traumatischem Beginn, körperdysmorpher Störung, Alkoholabhängigkeit und komplexer posttraumatischer Belastungsstörung vor. Auch gibt es mittlerweile zunehmend Studien, die die Wirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen zeigen.

Ob und wann EMDR für Sie in Frage kommt, klären wir in unseren Gesprächen ab. Ich werde Ihnen dazu dem Gespräch auch Fragebögen oder Tests anbieten, um einen verlässlichen Ratschlag erteilen zu können.

EMDR darf nur durch einen dafür ausgebildeten Therapeuten angewandt werden, keinesfalls im Selbstversuch.

Mit herzlichen Grüßen,



Mag. Johanna Schwetz-Würth

Quelle: Dr. Michael Hase, Bad Bevensen