

Wie funktioniert und wirkt EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Methode aus der Traumatherapie die von Francine Shapiro Ende der 80 er in den USA entwickelt wurde. Sie wirkt auf die neuronalen (Nerven-) Bahnen im Gehirn. Durch bilaterale (rechts-links Bewegung) und bifokale (Fokus) Stimulation werden beide Gehirnhälften in Bezug auf ein traumatisches Ereignis aktiviert und synchronisiert. Denn traumatische Erlebnisse sind im Gehirn im blockierten bzw. unvollständigen Erinnerungsnetzwerken verankert. Sie sind so abgespeichert, wie sie zum Zeitpunkt des Ereignisses erlebt wurden. Das Gehirn verbleibt im „Akutzustand/z.B. Gefahr“, weil es das Erlebte nicht ins „Langzeitgedächtnis“ abspeichern konnte. Durch den „Schockzustand/Hypnotischen Zustand, ging es direkt in das tiefe Limbische System („altes Gehirn“) ein und „übersprang“ die normale Abfolge (bewerten, zeitlich-räumlich einordnen, in Vergangenheit abspeichern) im Gehirn.

Bei EMDR kommt es zu einer Neubearbeitung dieser „eingefrorenen“ Erinnerungen, mit dem Ziel spürbarer und sichtbarer Entlastung auf der Körper-, Gefühls- und Empfindungsebene. Die natürlichen Selbstheilungsmechanismen im Gehirn werden angeregt. In einem aktiv und intensiv therapeutisch begleiteten 8-stufigen EMDR-Prozess, der sich über mehrere Sitzungen hinziehen kann, wird das vom Klienten genannte belastende Ereignis erfasst und in einzelnen Schritten aufgearbeitet.

Dabei wird der Klient aufgefordert, sich das Erlebnis vorzustellen (Bild im inneren Auge), die Emotion zu benennen: „Ich fühle mich machtlos“ und auch das genaue Körpergefühl wahrzunehmen. Dann soll er sich in eine Beobachterrolle begeben. Mit einem Teil seiner Aufmerksamkeit folgt er dem äußeren Wahrnehmungsreiz, nämlich der bilateralen Stimulation, mit einem anderen Teil seiner Aufmerksamkeit konzentriert er sich auf sein inneres Erleben, während er die belastenden Vorstellungen fokussiert. Die Beobachterperspektive schafft emotionale Distanz des Klienten zum Erlebten und ermöglicht eine kognitive und emotionale Neubewertung.

Neben gesteuerten Augenbewegungen (die die REM Phase wie im Schlaf nachahmen soll) wird auch akustische und taktile Stimulation eingesetzt, um durch die Einbindung mehrerer Sinne die Wirkung zu verstärken. Eine bifokale und bilaterale Stimulation die die beiden Gehirnhälften aktivieren und somit eine Verbindung der beiden herstellt. Emotionen können von Situation entkoppelt werden, neue Verbindungen geschaffen werden, eine Neueinordnung der Ereignisse stattfinden und das erlebte in den „Vergangenheitsbereich“ des Gehirns abgespeichert werden.

Mit EMDR wird nicht nur eine beschleunigte Verarbeitung belastender Erinnerungsfragmente geschaffen, sondern auch eine kognitive Umstrukturierung, d.h. eine Neubewertung des Erlebnisses sowie eine veränderte Einstellung zu sich selbst und den eigenen Ressourcen wieder ermöglicht.