

Was bedeutet EMDR und wie wirkt es?

Eye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing – **Desensibilisierung und Neu-Verarbeitung durch Augenbewegungen.**

Das bedeutet: Durch die Links-Rechts-Bewegungen der Augen werden Ängste und Panikgefühle weniger – sie werden „desensibilisiert“. Darüber hinaus kommt es durch die Links-Rechts-Stimulierung des Gehirns zu einer Verknüpfung von zuvor isoliert abgespeicherten Teilen der Erinnerung: Emotionen, Gedanken, Körperreaktionen, fragmentierte Sinneseindrücke formen sich wieder zu einer ganzheitlichen Erinnerung. Hierbei verändern sich auch die damit verbundenen negativen Gedanken (Kognitionen) hin zum Positiven. Diese Neu-Verarbeitung (Reprocessing) bewirkt, dass das traumatische Erlebnis zwar noch existiert, in der Erinnerung aber nicht mehr ständig präsent ist, so dass viele Betroffene nach einigen EMDR-Sitzungen sagen können:

„Ich weiß, es ist geschehen. Es war schlimm. Aber es ist nun vorbei.“

Die Technik des EMDR, ist eine verhaltenstherapeutische Technik, die von der Verhaltenspsychologin Francine Shapiro (USA) entwickelt wurde. Ihr Lehrer und ein anerkannter Verhaltenstherapeut Joseph Wolpe unterstützte sie, das EMDR auch in Fachkreisen anerkannt und bekannt wurde. Bekannte Merkmale erhaltentherapeutischer Verfahren, wie die Bewertungs- Belastungsskala, die Umstrukturierung von negativen Kognitionen und die Erkenntnis, dass eine Emotion wellenförmig ansteigt und dann wieder abebbt sind in das EMDR Verfahren eingegliedert. In dem Filmbericht „Work of Grief“ zeigt die Dr. F. Shapiro eindrücklich die Ergebnisse und den Verlauf Ihrer Arbeit, beispielhaft einer EMDR-Sitzung. Durch bilaterale Stimuli werden Gefühle aus vergangenen, prägenden Erfahrungen im Körper spürbar. Die Augenbewegung links-rechts setzt Impulse in der jeweils linken und rechten Gehirnhälfte und aktiviert die bestehende Emotionale. Durch diese Aktivierung kann die Neuverarbeitung beginnen.

Der therapeutische Ansatz ist das Stabilisieren im Jetzt, d.h. der Therapeut erarbeitet zunächst mit dem Klienten positive Gefühle und Erlebnisse, sogenannte Ressourcen. Erst nach der Stabilisierung erfolgt die Desensibilisierung, d.h. die Konfrontation mit dem Vorfall bzw. die Wiederherstellung des tatsächlich Erlebten in den bewussten Teil des Menschen. Die Verarbeitung dessen, erfolgt nicht nur im Wahrnehmungsraum des Klienten, sondern hauptsächlich in den Arealen beider Hirnhälften. Durch den bilateralen Stimulus, erst über Augenbewegungen, später über das „Tapping“ wird der Impuls an das Gehirn permanent aufrechterhalten, beide Gehirnhälften sind in Kontakt, Erlebnisinhalte werden „ausgetauscht“, vervollständigt, neu abgespeichert und integriert.

Die Integration ins Leben und die daraus resultierende Neuorientierung des Klienten mit dem Vergangenen und dem nun aktuellen Lebensgefühl sind der letzte Schritt im Prozess dieses therapeutischen Verfahrens.

Wir unterscheiden zwischen zwei Gehirnen: dem „emotionalen Gehirn“ und dem „kognitiven Gehirn“.

Das **emotionale Gehirn** steuert unsere Gefühle und speichert überdies Erlebnisse als Sinneseindrücke ab, z.B. als innere Bilder. Diese Bilder sind in der Regel mit anderen Sinnen – dem Hören, Riechen, Schmecken, dem Tastsinn und den Körperempfindungen verknüpft. Je stärker die hierbei beteiligten Emotionen, umso stärker prägt sich das Erleben ein. Viele Areale des emotionalen Gehirns sind durch Nervenbahnen mit der **rechten Hirnhälfte** verknüpft. Daher der oft gebrauchte Ausdruck: Die rechte Hirnhälfte ist unser sinnliche, kreative Gehirnseite.

Daneben gibt es die entwicklungsgeschichtlich relativ junge Großhirnrinde, den „Neocortex“, der für unser logisches Denken, die Sprache, die Einordnung von Erlebnissen in Zeit und Raum verantwortlich ist – das „**kognitive Gehirn**“. Viele Bereiche des kognitiven Gehirns sind mit der **linken Gehirnhälfte** verknüpft.

Beim Abspeichern und späteren Erinnern von Erlebnissen sind normalerweise beide Hirnhälften miteinander vernetzt:

Wir erleben zum Beispiel mit einem Menschen, den wir lieben, einen Sonnenuntergang am Meer: Wir **sehen** die rötlich gefärbte Wasseroberfläche, Wellen mit goldenen Schaumkronen, den Mond, der sich schon am Himmel zeigt.

Wir **hören** das Rauschen der Wellen, vielleicht auch den Flügelschlag einer vorbeifliegenden Möwe. Wir **riechen** den

Geruch von Meer und Tang, **schmecken** das Salz auf unseren Lippen, **spüren** die letzten Sonnenstrahlen auf der

Haut, **fühlen** den noch warmen Sand unter unseren nackten Füßen. Dabei haben wir ein Gefühl von Ruhe, Frieden, Glück.

Unser Körper ist entspannt, der Atem geht ruhig und regelmäßig, unsere Brust und unser Herz fühlen sich ganz weit an.

Und vielleicht denken wir: „Schön, dass ich das mit ihm (ihr) erleben darf. Ich fühle mich so wohl in seiner (ihrer) Nähe“

Wir spüren seine (ihre) Hand in der unseren und sagen vielleicht: „Ich bin so glücklich mit dir. Nur schade, dass heute

unser letzter Tag ist – die beiden letzten Wochen waren so schön mit dir. Übermorgen geht es schon wieder los mit der Arbeit“

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Empfinden mit der Haut, mit den Händen und Füßen wahrnehmen, all dies wird im **emotionalen Gehirn** gespeichert – ebenso wie Emotionen und Körperempfindungen. Was wir dabei *denken* und *sagen*, wird vom **kognitiven Gehirn** gesteuert und auch dort abgespeichert. Auch für die *zeitliche Abfolge* (heute, übermorgen, nächsten Mittwoch) ist das **kognitive Gehirn** zuständig.

Doch was passiert, wenn wir in dieser Situation – aus welchem Grund auch immer – plötzlich panikartige Angst bekommen? Wir hören, riechen, sehen nichts mehr von der Umgebung, spüren nur noch die Angst, die Enge in der Brust, wir zittern, der Atem geht schneller, unser Denken ist ausgeschaltet, im Kopf ist Nebel...

Was sich in diesem Augenblick in unserem Gehirn abspielt, könnte man grafisch wie folgt darstellen:

Verschiedene Teile der Erinnerung werden voneinander getrennt. Bei einem Trauma (=Schockerlebnis) wird die Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften „abgeschnitten“. Das kann dann dazu führen – wie bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung – ein traumatisches Ereignis, das viele Jahre zurückliegt, *als gegenwärtig erlebt* wird. Auch dass es Gedächtnislücken gibt, die über unser kognitives Gehirn (Sprache, logische Erklärungen) nicht aufdeckbar sind. Dass wir in uns heute noch gedankliche Bewertungen über uns gespeichert haben, die bei einer objektiven Beurteilung des Geschehens so nicht haltbar sind (z.B. „Ich bin schuld“, „Ich bin ein Versager“, „Ich bin hilflos ausgeliefert“, „Ich werde nicht wahrgenommen“)

EMDR geht hier einen neuen Weg über die Links-Rechts-Augenbewegung und das Links-Rechts-Tapping kommt es – so wird es vermutet – zu einer Verknüpfung bzw. Neuvernetzung von bisher blockierten Nervenverbindungen. Abgespaltene Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen kehren auf diese Weise ins Bewusstsein zurück und können sich im Körper, Geist und Seele des Erwachsenen von heute verbinden, so dass negative Bewertungen (negative Kognitionen) des Traumas sich zum Positiven hin verändern.

EMDR ist kontraindiziert bei:

- dissoziativen und multiplen Persönlichkeitsstörung
- Psychosen und
- schweren Depressionen

Nachwirkungen nach der EMDR-Sitzung

Grundsätzlich besteht ein verändertes persönliches Empfinden nach jeder EMDR Sitzung. Es ist deutlich spürbar, „dass sich etwas verändert hat“.

- das Erleben während des EMDR Prozesses kann noch Tage, bis zu 6 Wochen nachwirken, da das Gehirn weiterverarbeitet und „sortiert“,
- die Scala der Wahrnehmung kann sehr unterschiedlich sein: von Erleichterung und Zuversicht, kann auch ein Gefühl der Betroffenheit und inneren Stille über das Erlebte bemerkbar sein,
- Träume können vermehrt auftreten; während des Schlafes Abreaktionen wie z.B. weinen,
- große Müdigkeit (oft direkt nach den Sitzungen),
- auch körperliche Reaktionen, wie Schmerzen, da Körperzellen die Erfahrung einspeicherten und nun die „Anpassung und Neuordnung“ erfolgt.
- die Körperreaktionen sind meist positiv verändert.

Dieses Verfahren bedarf der therapeutischen Anleitung eines geschulten, kompetenten Therapeuten.