

## Infoblatt

# EMDR (= Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Dr.<sup>in</sup> Camilla Bensch  
Klin. Psychologin und Psychotherapeutin  
Laudongasse 44/Stg. 2/EG 28  
A-1080 Wien  
Tel.: 0664 100 44 99  
[www.therapie-wien.at](http://www.therapie-wien.at)  
[c.bensch@chello.at](mailto:c.bensch@chello.at)

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (in der internationalen Abkürzung = EMDR) wurde von Francine Shapiro entwickelt und ist wegen ihrer wissenschaftlich erwiesenen Wirksamkeit inzwischen eines der wichtigsten Verfahren bei der Bewältigung von posttraumatischen Störungen. Seit der Entwicklung der Methode wurde intensiv zu EMDR geforscht. Derzeit liegen zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR zahlreiche kontrollierte Studien vor, die den Nutzen von EMDR belegen.<sup>1</sup>



### Anwendung:

EMDR wird nicht nur bei posttraumatischen Störungen sondern auch bei anderen psychischen Erkrankungen, wie bei unterschiedlichen Angststörungen, Sucht- und Schmerztherapien erfolgreich angewandt. Methodisch folgt die EMDR-Methode einem Vorgehen in acht genau umschriebenen Phasen: Anamnese, Stabilisierung und Vorbereitung, Bewertung, Desensibilisierung/ Reprozessierung, Verankerung, Körper-Test, Abschluss, Überprüfung-Planung-Integration.

Bei der Behandlung werden bilaterale Stimulationen (=abwechselnde Stimulierung der rechten und linken Gehirnhälfte) bei den KlientInnen eingesetzt, während sie das traumatische Erlebnis erinnern. Der/die TherapeutIn bewegt zwei Finger in einem Abstand von ca. 30-80 cm vor den Augen des/der KlientIn horizontal hin und her. Der/die KlientIn folgt den Fingern mit den Augen, ohne den Kopf zu drehen. Eine Bewegungssequenz umfasst standardmäßig etwa 24 Hin- und Herbewegungen, es können im Einzelfall aber auch sehr viel mehr sein. Denselben Effekt hat es, wenn KlientInnen über einen Kopfhörer abwechselnd links und rechts einen Ton hören oder abwechselnd links und rechts auf die Knie oder in die Handflächen getippt werden, wobei ein Klopfen auf die Oberschenkel auch durch die KlientInnen selbst erfolgen kann.

### Wirkung:

Bei einem Trauma können die, im Moment des Traumas, auf die betroffene Person einstürzenden Sinneserfahrungen zu einer Überlastung der Sinnessysteme führen. Die mit der traumatischen Erfahrung verbundenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensmuster werden dann aufgrund der situativen Überforderung nicht mehr auf gewohnte Weise ins Gedächtnis eingeordnet. Die Erfahrung wird "unverarbeitet", bzw. dysfunktional, gespeichert.

Die Wirkung dieser Technik ist ähnlich der REM-Phasen während des Schlafs: Durch die bilaterale Stimulation wird die Verarbeitung im Gehirn angeregt und dadurch wiederum das Informationsverarbeitungssystem der KlientInnen aktiviert. Ziel der Behandlung ist, die mit dem Trauma zusammenhängenden Erinnerungen und Gefühle bzw. dysfunktionalen Informationen neu zu verarbeiten und verändert in das System der sonstigen Lebenserfahrungen einzubetten, um letztendlich in gegenwärtigen Situationen, die an das Trauma erinnern, handlungsfähig und stabil zu bleiben.

### Nach einer EMDR Sitzung:

Nach einer EMDR Sitzung kann sich der Prozess, der stattgefunden hat fortsetzen. Es können (müssen aber nicht) neue Bilder, Gedanken, Erinnerungen und Träume auftreten. Wenn etwas beobachtet wird, ist es empfehlenswert sich Notizen zu machen und bei der nächsten Sitzung mitzubringen um weiter daran arbeiten zu können. Die Zeit direkt nach der Sitzung sollte eher ruhig verbracht werden, z.B. nicht Auto gefahren werden.

<sup>1</sup> <http://www.wbpsychotherapie.de/downloads/EMDRuebersicht.pdf>  
<http://www.aerzteblatt.de/pdf/PP/5/10/s476.pdf>