

Raschere Verarbeitung von belastenden Erinnerungen mittels EMDR

Therapieform EMDR hilft in kürzerer Zeit, mit traumatischen Erlebnissen umzugehen

München, 22. Oktober 2020. EMDR ist eine Therapieform, welche den meisten von einem Trauma belasteten Menschen Hilfe bringen kann. EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“. Mit dieser Psychotherapiemethode können Traumafolgestörungen sehr viel schneller und effektiver behandelt werden als mit anderen bewährten Verfahren. Mit dieser Methode werden 40 Prozent weniger Behandlungssitzungen benötigt. Die Wirksamkeit dieser Methode wurde bereits durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Der eigentliche Wirkmechanismus hingegen wurde bisher nicht definitiv geklärt.

Auf Deutsch bedeutet EMDR Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung: Der Patient spricht über das ihn belastende Erlebnis, während er mit den Augen den Fingerbewegungen des Therapeuten folgt. Da auf diese Weise beide Gehirnhälften intensiv angeregt werden, spricht man von bilateraler Stimulation. Die geleiteten Augenbewegungen entsprechen genau den Augenbewegungen in der REM-Schlafphase. Mit dieser Methode werden blockierte oder nicht integrierte Erinnerungen an das Trauma verarbeitet. So können sie in die Gesamterinnerungen eingebettet und in die Lebenswirklichkeit eingeordnet werden

Ein Beispiel: Elke H. erlebte auf schnee glatter Fahrbahn einen Autounfall. Seit diesem Erlebnis fährt sie nur noch mit dem Auto, wenn die Fahrbahn absolut trocken ist. Schon bei Regen hat sie große Angst beim Fahren. Die 52-Jährige hat einen kleinen Laden und ist darauf angewiesen, mit ihrem Auto täglich Waren zu transportieren. Ihre Geschäftspartnerin rät ihr schon lange, eine Therapie zu machen. Über ihren Hausarzt wird sie an einen Psychotherapeuten, der EMDR anwendet, verwiesen. Elke H. bearbeitet mithilfe des Therapeuten ganz bestimmte Erinnerungen aus der Vergangenheit, die das Trauma ausgelöst haben. Während sie über das Ereignis, welches das Trauma ausgelöst hat, spricht, wird ihr Gehirn gleichzeitig von dem Therapeuten mit geleiteten Augenbewegungen angeregt. Bereits nach ein paar Sitzungen geht es Elke H. so gut, dass sie ein deutlich entspannteres Verhältnis zum Autofahren hat.

Wie verläuft eine EMDR Therapie?

Eine EMDR-Behandlung läuft sehr strukturiert in acht Phasen ab. Die auf der bilateralen Stimulation beruhende Desensibilisierung und Wiederverarbeitung der belastenden Erinnerungen ist der zentrale Bestandteil der Psychotherapie. Diese vierte Phase der „Durcharbeitung“ ist eingebettet in vor- und nachgelagerte Phasen mit hohen Anteilen an Gesprächstherapie.

Dabei scheinen die spezifischen Augenbewegungen für den Behandlungserfolg jedoch nicht alleine entscheidend zu sein. Die US-amerikanische Psychologin Francine Shapiro, die EMDR im Zeitraum zwischen den Jahren 1987 und 1991 entwickelte, ergänzte die geführten Augenbewegungen selbst durch andere Stimulationsweisen wie Handberührungen oder akustische Reize und auch durch Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie.

EMDR als anerkannte Therapieform

Seit 1991 wird EMDR in der Traumatherapie in Deutschland angewendet. Im Jahr 2006 hat der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie diese Methode als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Seit 2015 wird EMDR von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt, jedoch nur für die Diagnose Posttraumatische Belastungsstörung. Ein Therapeut sollte unbedingt auch psychotherapeutisch in dem Störungsbild, in dem er EMDR anwenden möchte, ausgebildet und erfahren sein. Die vergleichsweise schnelle Wirkung von EMDR könnte ein Grund dafür sein, dass hiermit weniger Traumatherapien als bei anderen Behandlungsmethoden abgebrochen werden.

Zum Dossier EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing):

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/emdr/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de