



Was ist eigentlich EMDR?

Die Abkürzung steht für eine Methode, mit der man seelische Nöte nach schlimmen Ereignissen gut behandeln kann

Die US-Amerikanerin Francine Shapiro erlebte schon als Kind einen Schicksalsschlag. Ihre kleine Schwester Debra starb im Alter von neun Jahren. Ein zweiter kam im Erwachsenenalter – die Diagnose Krebs. Shapiro wurde geheilt. Aber die Angst vor dem Wiederaufflammen der Krankheit blieb. „1987 spazierte ich grübelnd durch einen Park“, erzählt sie. „Plötzlich waren meine Sorgen wie weggewischt.“ Erstaunt überlegte sie, wie das hatte passieren können. Und stellte fest: „Zuvor hatten sich meine Augen ganz schnell hin- und herbewegt.“ Fasziniert probierte sie den Augen-Trick noch einmal. Es funktionierte erneut. Durch die raschen Augenbewegungen wurden die dunklen Gedanken immer schwächer, bis sie dann ganz verschwanden. Die Wissenschaftlerin testete diese Methode an anderen Menschen, die Schlimmes erlebt hatten. Der Name, den sie ihr gab: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, auf Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung). Auch bei Opfern von Überfällen, Missbrauch und Gewalt hatte sie Erfolg.

Heute gilt diese Methode als die effektivste, „Posttraumatische Belastungsstörungen“ (PTBS) zu behandeln – seelische Probleme, die nach einer schlimmen Erfahrung (Trauma) auftreten

können. Oft sind diese verknüpft mit Symptomen wie etwa Alpträumen, Schlaflosigkeit oder Ängsten.

EMDR sieht auf den ersten Blick verblüffend einfach aus: Der Patient folgt den Fingern des Therapeuten mit den Augen, während dieser seine Hand bis zu einer Minute lang rasch nach rechts und links bewegt. Dabei denkt der Patient intensiv an die Geschehnisse, die ihn aus dem seelischen Gleichgewicht gebracht haben.

„Eine Sitzung ist vergleichbar mit einer Zugreise“, erklärt Dr. Michael Hase, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik an der DianaKlinik Bad Bevensen. „Der Patient fährt noch einmal

Was die Seele belastet, wird nach und nach gelöscht

am Geschehen vorbei, aber aus sicherer Distanz und in Begleitung des Therapeuten. Im weiteren Verlauf der Sitzungen verblasst die belastende Erinnerung nach und nach, die Symptome des Traumas verschwinden.“ Was dabei im Gehirn geschieht, ist noch nicht gänzlich erforscht. Francine Shapiro selbst vermutet, dass die schnellen Augenbewegungen denen ähneln, die wir im Traumschlaf machen – nämlich dann, wenn wir die Erlebnisse des Tages verarbeiten.

Durch zahlreiche wissenschaftliche Studien ist bewiesen, dass die Methode wirkt. „Die meisten Patienten brauchen acht Sitzungen von je 60 bis 90 Minuten, um ihre PTBS loszuwerden“, so Dr. Hase. EMDR hilft damit deutlich schneller als andere Psychotherapien. Experten empfehlen, sich nur von erfahrenen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten behandeln zu lassen. Nur für solche Sitzungen erstatten Krankenkassen übrigens auch die Kosten. Adressen gibt's bei EMDRIA e.V., www.emdria.de.

TEXT DAGMAR METZGER



DEM FINGER des Therapeuten mit den Augen zu folgen löst heilende Hirnprozesse aus