

## Was ist EMDR?

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. [Dr. Francine Shapiro](#) (USA) entwickelte diese Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts. Mit der EMDR-Methode können Traumafolgestörungen bei Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen behandelt werden. In Deutschland wird EMDR etwa seit 1991 angewendet. 2006 hat der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie EMDR als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt.

Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen: Nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patientinnen und Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Die Patientin bzw. der Patient folgt den Fingern der Therapeutin mit den Augen, während diese ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten.

### EMDR: Wirkung der Methode

Eine Traumatherapie mit EMDR soll über drei Mechanismen bewirken, dass der Betroffene die Erinnerungen an das Trauma nicht mehr als bedrohlich erfährt:

- Bei EMDR werden Erinnerungen an das Trauma wiederholt in der sicheren Umgebung der Therapie hervorgeholt und so mit dem Gefühl relativer Sicherheit verknüpft. So lernt der Betroffene, dass die Erinnerungen nicht bedrohlich sind. Das liegt daran, dass das Gedächtnis alles miteinander verknüpft was häufig gepaart auftritt. Ähnlich wie bei Höhenangst oder [Flugangst](#) wird die Angst immer geringer, je öfter man sich ihr stellt.
- Forscher gehen davon aus, dass im Traum Erinnerungen sortiert und im Langzeitgedächtnis gespeichert werden. Die schnellen Augenbewegungen während der EMDR Therapie sollen die Augenbewegungen simulieren, die wir machen, wenn wir träumen. EMDR soll so Gedächtnisprozesse anregen und eine schnellere Heilung mittels Traumatherapie ermöglichen.
- Die rhythmische Stimulierung durch die Augenbewegungen soll dem Patienten außerdem erleichtern, sich zu entspannen und die bedrohlichen Erinnerungen an neutrale Reize zu koppeln. Deshalb setzen manche Therapeuten zusätzlich auch beidseitige Berührungen an den Armen ein.