



# INFORMATIONSBLATT EMDR

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung“ bedeutet. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler (rechts-links) Stimulation. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Das psychotherapeutische Verfahren basiert darauf, dass jeder Mensch über ein natürliches Selbstheilungssystem verfügt, mit dem er belastende Erfahrungen verarbeiten kann. EMDR regt dieses Heilungssystem an und hilft, Symptome aufzulösen. Das belastende Ereignis verblasst Stück für Stück und die Symptome verändern sich zum Positiven.

Das Modell der adaptiven Informationsverarbeitung (AIP-Modell) ist das Krankheitsmodell der EMDR-Methode. Im AIP-Modell wird die Grundlage für die „Störung“ des Patienten/der Patientin in belastenden Erinnerungen der Vergangenheit gesehen. Zentrale Annahme ist, dass im Gehirn des Menschen grundsätzlich die Möglichkeit angelegt ist, belastende Lebenserfahrung mit Hilfe eines angeborenen Informationsverarbeitungssystems adaptiv zu bearbeiten. Bei einer Störung dieser Verarbeitung, z.B. durch eine traumatische Erfahrung, bleibt diese in ihrer fragmentierten (aufgespaltenen), ursprünglichen Form gespeichert. Die Information kann so nicht verarbeitet werden und ist z.B. durch Auslösereize (Geräusche, Gerüche, Bilder) aktivierbar. Dies führt zu Symptomen in Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Beim Einsatz der EMDR-Methode wird der Zugang zu genau derjenigen Erinnerung gesucht, die diese Symptome auslöst, um dann, unter anderem durch die bilaterale Stimulation, das adaptive Informationsverarbeitungssystem zu aktivieren, so dass die Erinnerung nachverarbeitet werden kann.

So erfordert die Anwendung der EMDR-Methode in der Regel die Arbeit an drei Dimensionen: der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Im Bereich Vergangenheit werden die fehlerhaft gespeicherten, negativen Erinnerungen reprozessiert. In der Gegenwart sind erlebnisbezogene Alpträume, Verhaltensstörungen und Auslösereize (Trigger) Ansatzpunkte für EMDR. Die Arbeit im Bereich Zukunft dient der Veränderung des Vermeidungsverhaltens und der Entwicklung von Verhaltensalternativen. Jeweils wird fehlerhaft gespeicherte, im Gehirn unverarbeitete Information zum Ziel der EMDR-Behandlung.

Die EMDR-Methode ist immer in einem ganzheitlichen Behandlungsplan eingebettet.



## DIE 8-EMDR-PHASEN

### **Phase 1: Vorgeschichte und Behandlungsplanung**

Zunächst wird die Vorgeschichte erhoben. Gemeinsam wird ein Behandlungsplan erstellt, der die Durcharbeitung traumatischer Erinnerung oder anderer traumaassoziiertes Symptome beinhaltet. Ebenfalls wird besprochen, ob EMDR in Ihrem individuellen Fall geeignet ist.

### **Phase 2: Vorbereitung**

Sie werden zunächst durch verschiedene in der Traumatherapie etablierte Methoden ausreichend stabilisiert sowie über den Behandlungsplan und die Methode aufgeklärt.

### **Phase 3: Bewertung der Erinnerung**

In dieser Phase wird die zu bearbeitende ungünstige Erinnerung in ihren bildhaften, gedanklichen, emotionalen und körperlichen Komponenten angesprochen. Das führt zur Aktivierung der gesamten belastenden Erinnerung.

### **Phase 4: Reprozessieren und Durcharbeitung**

In dieser Phase werden Sie gebeten, mit den 4 Ebenen der Erinnerung (Bild, Gedanke, Gefühle, Körperempfindungen) in Kontakt zu treten. Gleichzeitig wird eine bilaterale Stimulation (optisch, akustisch oder taktil) dargeboten. Von diesem Zeitpunkt an läuft der Prozess eigendynamisch und individuell. Typisch ist eine schnelle assoziative Folge wechselnder Bilder, Gefühle und Gedanken. Sie führt in der Regel zu einer spürbaren, stufenweisen Entlastung, auch wenn zwischenzeitlich intensivere Emotionen anklingen können. Diese Art der Nachverarbeitung ist von großem Vorteil.

### **Phase 5: Verankerung**

Nachdem die Belastung durch den Prozess in Phase 4 ausreichend abgenommen hat, wird der in Phase 3 erarbeitete positive Gedanke in Erinnerung gerufen und überprüft. Dieser positive Gedanke wird durch langsame bilaterale Stimulation verstärkt und kann dadurch nachhaltiger aufgenommen werden.

### **Phase 6: Körper-Test**

Im Körper-Test wird nach eventuell anhaltenden „Körpererinnerungen“ gesucht und diese werden, wenn nötig, unter Hilfe bilateraler Stimulation nochmals verarbeitet.

### **Phase 7: Abschluss**

Es wird darauf geachtet, dass die Sitzung zu einem (ev. vorläufigem) positiven Abschluss gelangt. Auch werden Hilfestellungen für die Zeit zwischen den Sitzungen gegeben, weil der in der EMDR-Sitzung angestoßene Prozess auch nach der Sitzung in abgeschwächter Form weiterlaufen kann. Weitere Erinnerungen können in Träumen, Gefühlen, Einfällen oder Erkenntnissen auftauchen.

### **Phase 8: Nachbefragung und Überprüfung**

Diese letzte Phase findet am Beginn der nächsten Sitzung statt und zeigt nicht selten, z.B. durch Träume oder neu aufgetauchte Erinnerungssplitter, Ansätze für die Fortführung der Behandlung. Gegebenenfalls noch vorhandene Belastungsreste werden erneut reprozessiert oder es werden – sofern erforderlich – weitere Erinnerungen bearbeitet.