

EMDR®

EMDR® - eine Unterstützung bei Trauma- und Konfliktbewältigungen

Was heißt eigentlich EMDR®?

Es ist die Abkürzung für Eyemovement Desensitization and Reprocessing. Übersetzt heißt das: durch Augenbewegungen bewirkte Desensibilisierung und Wiederverarbeitung.

Hintergrund des EMDR®

Fangen wir mit einer frühen Entdeckung an. Dr. Charles Lafontaine ein Schüler Anton Messmers entdeckte, daß sein Patient, als er über sein Problem nachdachte, gleichzeitig starke Augenbewegungen machte. Bandler und Grinder, die Begründer des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) entdeckten ebenfalls Zusammenhänge zwischen Konfliktverarbeitung und Augenbewegungen. „Es ist unmöglich, sich zu ärgern, während man nur einen Tennisball von einer Hand in die andere wirft,und wenn man dabei (Tennisball werfen) an ein Problem denkt dann löst es sich häufig auf oder es tauchen Lösungen im Kopf auf.“ (Zitat Bandler)

Ebenfalls starke Augenbewegungen stellt man während der REM – Phase des Schlafes fest, deshalb nennt man sie „rapid eye movement Phase“ (Schnelle Augenbewegungsphase). In diesen REM Phasen des Schlafes ist die Verarbeitungsleistung des Gehirnes sehr hoch und effektiv.

Wie funktioniert EMDR®?

Durch den EMDR® - Therapeuten angeleitet macht der Klient schnelle Augenbewegungen während er gleichzeitig an ein inneres Thema oder ein Ereignis denkt. (Der Therapeut sitzt vor dem Patienten und bewegt zwei Finger einer Hand im bestimmten Abstand im Gesichtsfeld des Klienten mit einer bestimmten Geschwindigkeit und Richtung, die der Klient mit den Augen verfolgt.)

Dadurch wird im Gehirn des Klienten eine sogenannte bilaterale Stimulation ausgelöst, im Wesentlichen eine Vernetzung und Synchronisation (Abgleich) der beiden Hirnhälften.

Während der angeleiteten Augenbewegungen ist die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf sein inneres Konfliktthema gerichtet.

EMDR®

Man nimmt an, daß durch dieses Verfahren vorher blockierte Inhalte und Themen aktiviert werden und mit den lösungsorientierten und selbstheilenden Kräften anderer Gehirnbereiche verbunden werden. Das passiert in assoziativen Bahnen die Grundlage unserer Denkprozesse sind.

Durch die Überkreuzbewegung der Augen wird gleichzeitig die Amygdala im zentralen Bereich des Gehirns stimuliert und ermöglicht so eine emotionale Neubewertung des Geschehens.

Damit entsteht also eine Entzerrung, eine positive Weitung des Themas (im Gegensatz zu der vorigen Verengung). Durch diese Weitung entsteht eine Entspannung, die die Verarbeitung zusätzlich fördert.

Ziele von EMDR®

Beim EMDR® handelt es sich um eine Kurzzeittherapie, wobei die Dauer individuell und situationsbezogen vereinbart wird.

Es bringt blockierte und blockierende Inhalte wieder in den Fluss. Dadurch können sie neu durch bewußte und unbewußte Verarbeitungsmöglichkeiten bewältigt werden. Dies eröffnet neue emotionale Zugänge und konfliktlösende Handlungsmöglichkeiten. In diesem Sinne ist es auch ein Beitrag zum inneren und äußeren Frieden