

# **EMDR**

## **EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) in Berlin**

### **Was ist EMDR?**

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ein komplexes psychotherapeutisches Verfahren, das seit den neunziger Jahren sehr erfolgreich in der Traumatherapie eingesetzt wird. Es arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. Stimulation beider Gehirnhälften, primär über Augenbewegungen. Es bildet eine wesentliche Grundlage für artverwandte Vorgehensweisen, wie z.B. dem Wingwave, das aus dem EMDR entwickelt wurde. Wingwave und die Wingwave-Therapie kombiniert als geschütztes Markenzeichen EMDR und NLP (siehe auch NLP).

### **Wann kommt EMDR zum Einsatz?**

Normalerweise wird Erlebtes vom Gehirn verarbeitet und „archiviert“. Negative oder traumatische Erlebnisse (Traumata) können jedoch psychische Wunden, also ausgeprägte Traumata oder Mikrotraumatisierungen, hinterlassen. Sind diese geringfügig, kann das Gehirn sie ohne Hilfe bewältigen, so wie der Körper eine Schnittwunde selbstständig heilt.

Hinterlassen diese Wunden jedoch schwerwiegende Traumata, können sie die psychischen „Selbstheilungskräfte“ des Gehirns

überfordern – das Erlebte wird unverarbeitet im Gehirn abgelegt und durch ähnliche traumatische Situationen immer wieder unkontrolliert aktiviert. Dadurch kann es zu Störungen und Blockaden kommen. Das weitere Leben steht im Schatten des traumatischen Erlebnisses. Hier hilft EMDR bei der Bewältigung.

## **Wie wirkt EMDR?**

EMDR wirkt direkt auf die neuronalen Verbindungen im Gehirn und führt meist schon nach wenigen Coaching-Sitzungen (Therapie-Sitzungen) zu dauerhaften Erfolgen.

Die genaue Wirkungsweise von EMDR ist, ebenso wie beim Wingwave, noch nicht vollständig erforscht. Man geht davon aus, dass es bei einem Trauma zum sogenannten „sprachlosen Entsetzen“ kommen kann, bei dem in der rechten Gehirnhälfte Bilder des Erlebten gespeichert werden, während das Sprachzentrum in der linken Gehirnhälfte aktiv unterdrückt wird. Dadurch, dass das Erlebte nicht in Worte gefasst werden kann, wird seine Verarbeitung erschwert.

Im Rahmen eines EMDR-Coachings werden durch Augenstimulationen (sog. „Winke-Technik“), ebenso wie beim Wingwave, das auch als Winketechnik oder Schmetterlingstechnik bezeichnet wird, beide Hirnhälften synchronisiert und solche Blockaden gelöst. Es wird vermutet, dass diese Stimulation dem Verarbeitungsmechanismus in der sog. REM-Schlafphase (rapid eye movement/ schnelle Augenbewegungen) ähnelt, in der wir verstärkt träumen und Tageserlebnisse verarbeiten. In neuerer Zeit wird auch akustische und körperliche Stimulation eingesetzt, da sich so die Wirkung verstärken kann.

## **Wie wirkungsvoll ist EMDR?**

Wie EMDR wirkt, mag noch unklar sein. Dass es wirkt, ist mithin erwiesen. 2006 hat der Wissenschaftliche Beirat

Psychotherapie EMDR für die Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen wissenschaftlich anerkannt. In zahlreichen Studien, seit Mitte der 90-iger Jahre wurde bewiesen, dass Patienten, die an posttraumatischer Belastungsstörung litten, in 84 bis 90% der Fälle geheilt wurden und nach der Behandlung keine Symptome mehr zeigten.

## **Wann kann man EMDR anwenden?**

Die Anwendungsbereiche sind vielfältig und erstrecken sich auf viele psychische Belastungsstörungen und traumatische mikrotraumatische Ereignisse, z.B. Nervosität, Unruhe und/oder Lampenfieber vor Prüfungen und sonstigen Testsituationen, Anspannungen und Erschöpfungs- zustände (Burnout), Prüfungsstress, Lern- und Leistungsblockaden, allgemeine Nervosität und Konzentrationsstörungen, Ängste und Angststörungen, Belastungsstörungen, Konflikte mit Eltern, Kindern, Lehrern, Kollegen oder Vorgesetzten, Motivationsprobleme, aber auch auf die Freisetzung von Ressourcen und positiven Fähigkeiten (Ressourcen-Coaching) u.v.m.

## **Einen Coaching-/Therapie-Termin vereinbaren?**

Wollen Sie sich durch ein individuelles Einzelcoaching oder im Rahmen einer Therapiesitzung, in dem ich mit EMDR arbeite, unterstützen lassen? Ich freue mich auf Sie!

## **Kontaktieren Sie mich jetzt!**

Wünschen Sie einen Termin? Dann schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.

- EMDR
- Hypnose