

EMDR

EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) ist ein extrem wirksames therapeutisches Verfahren, um belastende Erlebnisse, die in der akuten Situation überwältigend waren, nachträglich zu verarbeiten.

Ursprünglich entwickelt (und in kontrollierten Wirksamkeitsstudien nachgewiesen) für die Bearbeitung Post-Traumatischer-Belastungsstörungen PTSD (z.B. nach Unfällen und Kriegserlebnissen), findet EMDR mittlerweile eine Vielzahl von Anwendungen:

- nach sexuellem, körperlichem oder seelischem Missbrauch
- nach belastenden Krankenbehandlungen
- bei Angst- und Selbstwertstörungen
- für die Unterstützung in/nach Verlust- und Trennungssituationen
- für die Verarbeitung von Kränkungen aus Kindheit und Gegenwart (auch Kränkungen im Beruf)
- bei Depression
- mittlerweile können auch Allergien und Schmerzzustände behandelt und Trauerprozesse mit EMDR unterstützt werden.

Zudem gibt es ein EMDR-Manual für berufliches Coaching.

Das Besondere am EMDR ist der Einsatz bilateraler Hirnstimulation durch wechselnder Sinnesreize (z.B. durch Augenbewegungen, akustische Signale oder Antippen der Hände) während des Wiedererinnerns. Sie bringt die bisher blockierte Verarbeitung belastender Erfahrungen neu in Gang und führt sie zu Ende. Im Ergebnis ist die Erinnerung häufig klarer und vollständiger, die emotionale Ladung (Belastung) jedoch abgebaut oder zumindest entschärft. Auch frühe Erfahrungen, die der bewussten Erinnerung nicht zugänglich sind, sondern nur auf der Ebene der Körpererfahrung, können bearbeitet werden

Gleichzeitig erfolgt durch die 'Reprogrammierung' eine Neuinterpretation und Integration der schmerzlichen Erfahrungen und führt über Entlastung, Stärkung und Entspannung sowie Neubewertung zu einer adäquateren Gegenwartsbewältigung.

EMDR ist die Abkürzung für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Neuere Untersuchungen stützen die Annahme, dass EMDR den neuro-physiologischen Mechanismen des Schlafs ähnelt, insbesondere der REM-Phase (Rapid Eye Movement).

Die EMDR-Methode folgt dabei einem Vorgehen in acht umschriebenen Phasen, die eine Detaillierung des üblichen 3-Phasen-Behandlungskonzeptes für psychisch Traumatisierte (Stabilisierung, Traumabearbeitung, Neuorientierung) darstellen.

Eine Liste mit EMDR-Therapeuten finden Sie unter www.emdria.de.

Birgit Knegendorf
SystemaViva
Tannenburgstr. 13
49084 Osnabrück
Tel. 0541 88207
www.systemaviva.com