

Was bedeutet EMDR?

EMDR wurde seit 1989 von der amerikanischen Psychologin Dr. Francine Shapiro entwickelt.

EMDR steht für:

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

(Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen)

Durch vom Therapeuten initiierte Bewegungen der Augen werden Ängste und Panikgefühle verringert – sie werden sozusagen „desensibilisiert“. Durch die abwechselnde Stimulierung der rechten und linken Gehirnhälfte kommt es zu einer Verknüpfung von zuvor isoliert abgespeicherten Teilen der Erinnerung:

Emotionen, Körperreaktionen und fragmentierte Sinneseindrücke formen sich wieder zu einer ganzheitlichen Erinnerung.

Dabei verändern sich auch die damit verbundenen negativen Kognitionen hin zum Positiven. Diese Neu-Verarbeitung (Reprocessing) bewirkt, dass das traumatische Erlebnis zwar noch existiert, in der Erinnerung aber nicht mehr permanent gegenwärtig ist. EMDR bewirkt auf sehr effiziente Weise die Einsicht, dass das Geschehene – wie schlimm es auch immer gewesen sein mag - tatsächlich vorbei ist.

Die Augenbewegungen beim EMDR ähneln denen der REM Phasen des Schlafs – in denen Erlebnisse verarbeitet werden. Auch bei der Hypnose Therapie kommt es zu REM. (rapid eye movement)