

EMDR das neue Prozac der Traumatherapie? Kontroverse um eine neue Methode zur Behandlung traumatischer Störungen

In verschiedenen Medien lese und höre ich immer mehr über die Traumatherapie und über die EMDR Methode. Es werden viele Fragen gestellt und Meinungen fleißig ausgetauscht. Die Aussagen sind oft widersprüchlich und sehr häufig entsprechen sie nicht den Tatsachen.

Da ich als Therapeutin sehr begeistert und immer mehr überzeugt von der Methode bin, habe ich mich entschlossen ein paar Zeilen darüber zu schreiben und aus meiner Sicht über Erfolge und Erfahrungen mit EMDR zu berichten.

Vorwort:

EMDR-Eye Movement Desensitization and Reprocessing – ist eine bemerkenswerte Psychotherapiemethode. Und das ist sie in mehrfacher Hinsicht. Es gibt wohl kaum eine andere Methode, die schon 10 Jahre nach der ersten Veröffentlichung (F. Shapiro 1989) schon offizielle Anerkennung als effektive Psychotherapiemethode gefunden hat und in über 150 Ländern weltweit mit großen Erfolg eingesetzt wird.

Die EMDR Methode bietet eine vorzüglich erforschte und effektive Behandlungsmöglichkeit für traumatisierte Menschen.

Viele klinische Studien belegen sehr deutlich, dass EMDR nicht nur bei PTBS eingesetzt werden kann. Bei chronischen Folgen einer Traumatisierung wie Depressionen, Ängste, psychosomatische Schmerzen, dissoziativen Störungen oder Suchtverhalten kann EMDR erfolgreich angewendet werden.

Was meinen wir aber dann genau, wenn wir von einem Trauma sprechen?

Ist es „traumatisch“ wenn wir eine Naturkatastrophe erleben? Wenn wir ein Verkehrsunfall überlebt haben? Wenn wir sehen, wie ein Mensch geschlagen und beraubt wird? Wenn wir erfahren, dass wir unheilbar oder chronisch krank sind?

Wenn Fachleute von einem Trauma sprechen, beziehen sie sich in der Regel auf Ereignisse, die fast jeden Menschen in einen starken Erregungszustand versetzen würden und die mit einer Reaktion der Angst, des Schreckens, der Hilflosigkeit und dem Gefühl ausgeliefert zu sein, verbunden sind.

Leider glauben sehr viele Menschen noch fälschlich (darunter auch Psychotherapeuten!), dass alle Ereignisse, die den Kriterien nicht entsprechen unwichtig sind und keine traumatisierende Wirkung auf den Menschen haben können.

Doch viele Ereignisse können aufgrund der persönlichen Bedeutung, die sie für uns haben, belastend auf uns wirken. Das gilt für Ereignisse wie z.B. für eine zufällig aufgeschnappte Bemerkung über uns, die negativ war, für ein Verlust eines Haustieres, eine Trennung, ein Arbeitsplatzverlust und vieles mehr.

Die konventionelle Psychotherapiemethoden unterscheiden zwar zwischen zwei Arten von Traumata, doch ist die Unterscheidung für EMDR unwichtig.

Die Methode beschäftigt sich direkt damit, wie sich die betreffende Erfahrung auf das Leben des Klienten auswirkt.

Da sich EMDR auf die persönliche Erfahrung des Klienten konzentriert, tritt das was der Therapeut über das Ereignis denkt in den Hintergrund.

Die Ergebnisse sind so ermutigend hinsichtlich der Ausweitung der EMDR-Methode, dass sogar die Behandlung nichttraumabedingter psychischer Erkrankungen in den Blick kommt.

Geschichte:

Im Jahr 1989 machte die klinische Psychologin **Francine Shapiro** einen Spaziergang durch den Park. Man hatte bei ihr Krebs diagnostiziert, und obwohl die Erkrankung überwunden schien, konnte sie gedanklich nicht abschalten. Durch Zufall bewegte sie die Augen zwischen den Bäumen hin und her und erlebte eine deutliche Entlastung von ihren Ängsten und depressiven Gedanken. „Ich merkte schließlich, dass meine Augen immer dann, wenn mir belastende Gedanken kamen, spontan anfangen, sich diagonal hin- und her zu bewegen. Danach verschwanden die Gedanken, und wenn ich sie mir bewusst erneut vergegenwärtigte, war der mit ihnen verbundene negative Affekt stark verringert.“ (Shapiro). Später fing sie an, absichtlich an Dinge aus der Vergangenheit zu denken, mit denen sie Schwierigkeiten hatte, und gleichzeitig schnell die Augen zu bewegen. Dabei verschwand jedes mal das mit dem betreffenden Gedanken verbundene Belastungsgefühl.

F. Shapiro machte zahlreiche Experimente mit Bekannten und Verwandten und entwickelte daraus die Therapie des EMDR, bei der inzwischen nicht nur Augenbewegungen eingesetzt werden, sondern auch andere bilaterale Reize wie z.B. das „Tapping“ der Knie oder eine Links-Rechts-Stimulierung der beiden Hände.

Anwendung:

Obwohl sich das Kürzel EMDR von der Bezeichnung *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* herleitet, sind die geleiteten Augenbewegungen nur eine Form der möglichen Stimulation, die im Rahmen der äußerst komplexen Methode benutzt wird.

Die EMDR Behandlung umfasst mehr als die besonders bekannt gewordenen Augenbewegungen.

Es handelt sich hier um eine komplexe, mehrere Phasen umfassende Therapie, wobei die Augenbewegungen eine wichtige, aber untergeordnete Rolle spielen.

Es liegen einige Untersuchungen vor, die belegen, dass die einzigartige Kombination unterschiedlicher Elemente, die EMDR ausmacht, sogar ohne Augenbewegungen als sehr effektive Therapiemethode eingesetzt werden kann.

EMDR versteht dysfunktionales Verhalten als eine Folge traumatischer Ereignisse in der Vergangenheit, die durch adäquate Identifikation als Ziele anvisiert, verarbeitet und integriert werden können, wodurch sich neue, funktionale Verhaltensweisen entwickeln.

Das therapeutische Vorgehen bei der EMDR-Methode wird in acht Schritte unterteilt:

- Anamnese und Behandlungsplanung
- Stabilisierung und Vorbereitung des Patienten
- Bewertung des Traumas
- Desensibilisierung und Prozessieren
- Verankerung
- Körpertest
- Abschluss
- Nachbesprechung

Eine typische EMDR Behandlung beginnt damit, dass ein Klient das Bedürfnis entwickelt, von einem Trauma geheilt zu werden, eine Behinderung seiner Leistungsfähigkeit zu überwinden oder mit einem belastenden Aspekt seines Lebens besser fertig zu werden.

Dann **erstellt ein Therapeut als erstes eine sorgfältige Anamnese** und er bemüht sich, seinen Klienten gut kennenzulernen, was einige Sitzungen in Anspruch nehmen kann und soll.

Zwischen Therapeut und Klient soll ein Gefühl der beidseitigen Sympathie und Verbundenheit entstehen und der Klient soll dem Therapeuten gegenüber ein Gefühl der Sicherheit empfinden.

Normalerweise dauert eine EMDR Sitzung 90 Minuten. Je nach Art des Problems, das behandelt werden soll, kann einer 90-minütigen EMDR -Sitzung noch in den gleichen Woche eine 50-minütige gesprächstherapeutische Sitzung folgen, in der das während der Verarbeitungssitzung aufgetauchte Material integriert wird.

Zu Beginn der ersten Sitzung werden die Klienten gebeten sich auf ein mit dem Trauma zusammenhängendes Ziel zu fokussieren. Anschließend sollen eine damit verbundene Überzeugung oder „negative Kognition“ zu nennen, die sich einschränkend auf ihr Alltagsleben auswirkt.

Danach werden die Klienten gebeten eine Aussage zu formulieren- „eine positive Kognition“-eine Aussage darüber, wie sie sich in Anbetracht des gewählten Bildes gern selber sähen.

Als nächstes werden sie noch angefordert zu berichten, welche Emotionen und physischen Empfindungen bei Visualisieren jenes Bildes auftauchen.

Bei alledem geht es darum, das Erinnerungsnetzwerk zu stimulieren, in dem die traumatische Erinnerung fixiert ist, damit ihre einzelnen Komponenten verarbeitet werden können.

Dann werden die Klienten gebeten zu bewerten, als wie belastend sie das Ziel auf einer Skala von null bis zehn einschätzen. Mit Hilfe der Skala (SUD= Subjective Units of Disturbance) kann man beurteilen, wie viel der Klient am belastenden Material verarbeitet hat.

Die Verarbeitung beginnt in dem der Klient ,sich das belastende Bild und alle damit zusammenhängende Geräusche und Empfindungen sowie negative Kognition zu vergegenwärtigen, außerdem soll der Klient gleichzeitig mit den Augen den Fingern der Therapeutin zu folgen und alles, was bei ihnen auftaucht, unzensuriert zulassen.

Nach jeder Serie wird gefragt. „Was ist los?“ oder „Was taucht jetzt auf?“ Die Klienten berichten daraufhin über Ihre Erlebnisse, Gefühle und neue Erkenntnisse.

Dieser Prozess der Ausführung von Augenbewegungen und des Überprüfens dessen, was diese in den Klienten auslösen, wird bis zum Ende der Sitzung fortgesetzt.

Zum Schluss kehrt man zum Ausgangsbild zurück und der SUD Wert wird erneut gemessen.

Wenn die Klienten sich frei von negativen Emotionen fühlen und den SUD auf null einschätzen, werden sie nach der Einschätzung der zu bearbeitenden Situation gefragt.

Dieses formulieren einer positiven Kognition am Ende des Verarbeitungsprozess ist ein wichtiger Bestandteil der EMDR -Methode.

Die Klienten sollen diese positiven Kognitionen selbständig und ohne jede Hilfe ihrer Therapeuten formulieren, und die Kognitionen müssen völlig ihrer subjektiven Erfahrung entsprechen.

Anschließend wird die positive Kognition „verankert“: der Klient denkt an das belastende Bild und die positive Kognition, während der Therapeut gleichzeitig eine Serie von Augenbewegungen ausführt.

Es muss unbedingt dafür gesorgt werden, dass sich die Klienten während und nach der Behandlung sicher fühlen, und dass sie nach Verlassen des Behandlungsraums keinen emotionalen Zusammenbruch erleiden.

Ein solches Gefühl des Abschlusses der Sitzung zu erzeugen ist deshalb so wichtig, weil EMDR Material aktiviert, das sehr belastend wirken kann.

Sollte eine nicht abgeschlossene Verarbeitung nicht sachgerecht beendet werden, können die aktivierten Gefühle aus der Kontrolle geraten, es könnten depressive Stimmungen und sogar Suizidabsichten aufkommen oder die Klienten können in der Ausübung ihrer beruflichen und alltäglichen Pflichten beeinträchtigt sein.

Die Klienten können aufgrund dessen Angst vor der Fortsetzung der EMDR Therapie oder sogar jeder Art von Therapie entwickeln.

Wann wirkt EMDR am besten?

EMDR Therapeuten haben mit Erfolg Störungen behandelt, die durch viele verschiedene Arten von Traumata verursacht worden sind. Dazu zählen u.a. Störungen die durch Vergewaltigung, sexuellen Missbrauch, körperliche Misshandlung(auch in der Kindheit), Verlust Nahestehender oder Unfälle verursacht sind. Auch Essstörungen, Angstzustände u.v.m kann man erfolgreich mit EMDR behandeln.

Am schnellsten wirkt die Methode bei Menschen, die unter den Symptomen eines einmaligen traumatischen Ereignisses leiden und bei Klienten die dazu motiviert sind, sich zu verändern.

Die Klienten müssen bereit sein, sich von der Vergangenheit zu lösen und das Leben ohne ihre Probleme zu erfahren.

EMDR wirkt am besten bei Klienten, die bereit sind, sich ihre unangenehme Gefühle und belastende Gedanken zuzulassen.

Auch EMDR hat Grenzen...

Die Methode hat trotz ihrer enormen Leistungsfähigkeit ihre Grenzen:

schwere, vor allem seit langem bestehende Probleme wie Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen und Zwangsneurosen lassen sich mit EMDR nur schwer behandeln. Auch Menschen, die unter Herz- und Atemproblemen leiden, eignen sich nicht für die EMDR-Therapie (die Menschen können aufgrund ihrer körperlichen Probleme nur ein begrenztes Maß am Stress ertragen).

Schwer depressiven Klienten vermag EMDR nur teilweise zu helfen, weil eine Depression biochemische Ursachen hat.

Auch bestimmte Augenerkrankungen schliessen die EMDR-Behandlung aus.

Unkundige sollen niemals versuchen, mit den Augenbewegungen zu arbeiten!

Die unverzichtbare Voraussetzung hierzu ist eine Ausbildung in der EMDR-Methode durch einen dazu befugten Therapeuten. Es liegen Berichte über Schädigungen vor, die Menschen verursacht haben, indem sie ohne fachkundige Begleitung mit den Augenbewegungen zu arbeiten versuchten, sowie von Ärzten ohne adäquate EMDR-Ausbildung, die Stimulation nicht in Verbindung mit jenen Verfahrensweisen und Protokollen angewandt haben, durch welche EMDR erst zu einer umfassenden Methode wird.

EMDR - eine „Wunderkur“?

Je mehr Erfolgsberichte über EMDR veröffentlicht wurden, um so mehr erwachte das Interesse der Massenmedien und man hat über die neue „Wunderkur“ spekuliert.

Die neue Methode wurde anfangs von einigen Akademikern und Klinikern stark kritisiert. Sie haben behauptet, dass um die Methode viel zu viel Propaganda gemacht worden ist, sie sei schlecht erforscht und man zu viel dafür bezahlen müsse. Ein großer Teil des Widerstandes gegen EMDR beruhte am Anfang darin, dass diese Methode die lieb gewonnenen Ansichten vieler Klinikern über Therapie in Frage stellt hat.

Außerdem waren möglicherweise manche Therapeuten so eng mit einer bestimmten Therapiemethode liiert, dass sie sich durch die hohe Wirksamkeit von EMDR vielleicht bedroht fühlten.

Hier stellt sich aber eine Frage: warum sollen Klienten viele Jahre auf einer Couch verbringen, wenn sie sich mit Hilfe einer anderen Therapiemethode wieder ihres Lebens erfreuen können?

Die Wahrheit ist, dass es weltweit mehr kontrollierte Studien über EMDR als über jede andere zur Traumaverarbeitung benutzte Methode gibt.

Die Erfolgsquote der EMDR ungeachtet aller Kritik und aller Bedenken vorweisen kann, spricht für sich. Die ständig wachsende Zahl von Studien und Berichten über EMDR und seine Erfolge ist ebenfalls ein deutliches Zeichen dafür, dass die Wirksamkeit dieser Therapie immer mehr anerkannt wird.

Die durch die Methode gewonnenen Erkenntnisse führten zu einem Durchbruch in der Behandlung von PTBS, einer Störung, die bis dahin als fast unbehandelbar galt.

Heutzutage kann EMDR auch zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit eingesetzt werden.

Charakteristisch für die EMDR-Arbeit ist, dass negative Vorstellungen, Emotionen und Überzeugungen neutralisiert und damit unwichtiger werden. Dagegen die positiven Bilder, Emotionen und Überzeugungen stärker werden und in Vordergrund treten.

Aufgrund dessen kann EMDR Menschen bei Erlernen der Fähigkeiten helfen, die sie brauchen, um ihrem Leben wichtige Schritte in die Wege zu leiten und immer bessere Leistungen zu erzielen.

Viele EMDR Therapeuten betreuen als "Coachs" Sportler, Musiker und Geschäftsleute weil die Anwendung von EMDR zur Vermittlung hilfreicher „Modelle“ für adäquates Handeln in zukünftigen Situationen sich als sehr erfolgreich erwiesen hat.

Das durch EMDR mögliche beschleunigte Lernen beschränkt sich nicht nur auf die Verwandlung dysfunktionalen in funktionales Verhalten. **Vielmehr kann das Ziel dieses Lernens sein, von funktionellem zu außergewöhnlich effizientem Verhalten zu gelangen.**

In meiner eigenen Praxis bestätigen sich diese Ergebnisse:

Das Arbeiten mit EMDR ist ein spannender Prozess, bei dem Klient und Therapeut gleichermaßen die Veränderungen wahrnehmen können. Ich habe auch bis jetzt kein Verfahren kennenlernen können, das genau so wie die EMDR Therapie wirken kann. Bei EMDR lassen die Therapieerfolge in der Regel nicht lange auf sich warten- oft reichen zwei bis vier Sitzungen um klare, positive Veränderungen zu verzeichnen.

Leider sind die hirnpfysiologischen Hintergründe der Wirksamkeit bilateral wechselnder Sinnesreize noch ungenügend erforscht, sodass die Arbeitshypothesen, warum EMDR so wirksam ist, auf noch wackeligen Füßen stehen.

So wird zum Beispiel angenommen, dass traumatische Erfahrungen biochemische Veränderungsprozesse im Hirn verursachen, die sich auf den Informationsverarbeitungsprozess und damit auf Affekte, Wahrnehmungen, Überzeugungen und Bedeutungen des traumatischen Geschehens blockierend auswirken.

EMDR ist in diesem Erklärungsmodell eine Methode beschleunigter Informationsverarbeitung, die zu einer Entblockierung führt, weil die rhythmische bilaterale Stimulierung eine verbesserte Kommunikation der verschiedenen Hirnhemisphären auslöst. (Nicosia 1994) Solche Überlegungen stehen im Kontext neuester Gedächtnisforschung, wo davon ausgegangen wird, dass traumatische Erfahrungen zu einer Unterfunktion des Broca Zentrums im Hirn führen, das für die Versprachlichung von Erlebnissen zuständig ist, während gleichzeitig die rechte Hemisphäre überaktiv wird, die für die bildhafte und intensive emotionale Verarbeitung verantwortlich ist. (*van der Kolk*)

Weiteren empirischen Untersuchungen, vor allem aber einer theoretischen Untermauerung dieser Methode ist mit Spannung entgegenzusehen.

Literatur:

U.Wirtz: in: Intra, Psychologie und Gesellschaft, 1997

EMDR Grundlagen & Praxis Francine Shapiro, 1998

Praxisbuch EMDR Fiedhelm Lamprecht (Hrsg) 2001

EMDR in Aktion: Die neue Kurzzeit-Therapie in der Praxis von [Franciene Shapiro](#), [Margot Silk Forrest](#)