

Was genau ist EMDR?

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was so viel bedeutet wie Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen. Es handelt sich dabei um eine hochwirksame psychotherapeutische Methode, welche eine bilaterale Hemisphären-Stimulation (wechselseitige Stimulation beider Gehirnhälften), als ein zentrales Element hat.

Psychotherapie als solches ist bekannterweise kein geistiger Vorgang, sondern ein gehirnverändernder Vorgang.

Aus einer kognitiv verhaltenstherapeutischen Tradition heraus und vor einem humanistischen Hintergrund, nämlich dem, dass jeder Mensch über eine natürliche Fähigkeit zur Informationsverarbeitung verfügt und dass die Psyche eine Tendenz zur Selbstheilung hat, ging die Entwicklerin und amerikanische Psychologin Francine Shapiro (*1948) einen völlig neuen, sehr innovativen Weg. Mittlerweile liegen über EMDR als Behandlungsmethode psychischer Traumata – bezogen auf den Zeitraum 1990 – 2010 mehr positive kontrollierte klinische Studien vor, als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform. Durch das EMDR wurde regelrecht eine Zeitenwende in der Ära der Psychotherapie eingeläutet.

2006: Wissenschaftliche Anerkennung der EMDR Methode vom wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen bei Erwachsenen

2013: Anerkennung der EMDR Methode von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine wirksame Methode zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

Seit 2014: EMDR wird in Deutschland zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen bei Erwachsenen im Rahmen der Behandlung mit einem Richtlinienverfahren gesetzlich anerkannt

Viele Traumaforscher und auch Anwender dieser Methode sind sich darüber im Klaren, dass die Entdeckung dieser Methode ein wahrer Meilenstein ist auf dem Weg Menschen zu helfen, die traumatische Fracht ihrer Vergangenheit hinterzulassen.