

# EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

## Was ist EMDR?

**EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** bedeutet sinngemäß übersetzt: Desensibilisieren und Verarbeiten belastender Ereignisse durch „Augenbewegungen“, ähnlich den REM-Phasen im Schlaf, wo sich die Augen sehr schnell hin und her bewegen.

- **EMDR** gibt es auf der ganzen Welt und hat schon vielen Kindern und Jugendlichen geholfen.
- **EMDR** hilft deinem Gehirn Schlimmes, das du erlebt hast, zu verarbeiten. Es ist dann klar fühlbar, dass das Erlebte wirklich vorbei ist!
- **EMDR** ist wissenschaftlich erprobt und die WHO (World Health Organization) empfiehlt die Methode zur Behandlung von schweren Belastungen. Man nennt diese Belastungen in der Fachsprache auch „Posttraumatische Belastungsstörungen“.
- **EMDR** hilft dir auch bei vielen anderen Stress-Symptomen, z.B. wenn du dich selbst verletzt, wenn du traurig bist, wenn du nicht gut schlafen kannst, wenn dir jemand wehgetan hat, wenn du gemobbt wirst und bei vielen anderen Zeichen von „Stress“.
- **EMDR** wurde in den 1980er Jahren in den USA von Dr. Francine Shapiro zur Therapie von Traumafolgestörungen entwickelt.

„Belastende Gefühle, Gedanken und Verhalten sind oft ganz *normale* Reaktionen auf *ungewöhnliche* Ereignisse.“

## Wann kann EMDR helfen?

EMDR hilft schnell, wirksam und dauerhaft bei u.a.:



Trauma /  
PTBS



Depression



Schmerzen



aggressivem  
Verhalten



Angst/  
Panik



Selbst-  
verletzung



Trauer



Schlaf-  
störungen



Sucht



Schuldgefühlen



geringem  
Selbstwert



Anspannung

## Was bewirkt EMDR?

Neue Gedanken und Gefühle entstehen



## Vorteile von EMDR

- EMDR hilft schnell, wirksam und dauerhaft
- Deine Symptome werden aufgelöst
- Du kannst Anti-Stress-Techniken selbst anwenden
- Positive Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen haben wieder mehr Platz in deinem Leben

## Was passiert bei EMDR?

Traumatische Erlebnisse werden im Gehirn anders gespeichert als normale Erlebnisse. Diese Inhalte sind wie „eingefroren“ und sie sind ganz versteckt. Bei EMDR werden die linke und die rechte Gehirnhälfte abwechselnd aktiviert. Das kann durch Augenbewegungen, durch selbständiges Tappen (siehe Bild) oder durch Töne geschehen. Dadurch werden die Erlebnisse in der Therapiesitzung wieder geweckt, neu verarbeitet und abgelegt. Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen können sich für dich neu ordnen und kommen innerlich zu Ruhe.

## Wie läuft EMDR ab?

Ablauf und Dauer einer EMDR-Behandlung sind abhängig von den Symptomen. EMDR ist eine wissenschaftlich fundierte Methode und besteht aus mehreren Schritten:

- Sorgfältige Erhebung der Vorgeschichte
- Stabilisierungsübungen zum Umgang mit belastenden Symptomen im Hier und Jetzt
- Bearbeitung der Belastungserfahrungen mittels EMDR zum passenden Zeitpunkt
- Belastende Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen werden zur Vergangenheit

## Wie komme ich zu einer EMDR Behandlung?

Zertifizierte EMDR-Therapeut\*innen, die qualitätsgesichert EMDR anbieten, finden Sie auf der Homepage der österreichischen EMDR Fachgesellschaft:

[www.emdr-fachgesellschaft.at](http://www.emdr-fachgesellschaft.at)