

Harrys Weg aus dem Trauma

EMDR. Das psychotherapeutische Verfahren, das auch Prinz Harry anwendet, bietet mithilfe von Augenbewegungen einen kontrollierten Rahmen, um frühere, belastende Erlebnisse zu bearbeiten

VON INGRID TEUFL

In ihrem Beruf als Feinmechanikerin ist sie erfolgreich, sozial führt sie ein erfülltes Leben. Doch wie aus dem Nichts überwältigen Panikattacken die 23-Jährige: Wenn ihr neuer Chef auftritt – oft laut schimpfend und cholerisch –, fühlt sie sich „wie ein anderer Mensch. Von einem Moment zum anderen fassungslos, ohne Worte und ohne Denkfähigkeit“.

Wenn sich eine gestandene erwachsene Frau als sprachlose Achtjährige fühlt, denkt man nicht an belastende Erlebnisse, die dahinter stehen könnten. Eva Münker-Kramer, Vorsitzende der EMDR-Austria-Fachgesellschaft, schon. Ereignisse, die für andere harmlos wirken, können für die Betroffenen dramatisch sein. Da reicht nur ein kleiner Auslöser (*engl. Trigger*), um eine frühere Erfahrung wieder hervorzuholen.

So auch bei der jungen Frau. Ihre Kindheit war geprägt vom alkoholkranken, gewalttätigen Vater. „Sie fühlte sich diesen Erfahrungen aber seit Jahren ‚entwachsen‘“, berichtet die Psychologin und Psychotherapeutin Münker-Kramer über ihre einstige Klientin.

Gehirnhälften stimulieren

Sie setzte zur Therapie EMDR ein – genauso wie auch Prinz Harry (siehe re.). Das steht für „*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*“. Der Fachbegriff meint damit die Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung, die abwechselnd die rechte und linke Gehirnhälfte stimulieren sollen: Der Therapeut bewegt einen Finger von links nach rechts, der Klient folgt mit den Augen. Auch leichte Berührungen („Tapping“) oder vibrierende Pads (in den Händen gehalten) werden eingesetzt.

Zuvor erarbeitet man individuelle Schlüsselerlebnisse der früheren Erfahrungen, damit diese aktiviert und aus der jetzigen Perspektive neu verarbeitet werden können. Münker-Kramer: „Dem Gehirn wird nachhaltig klargemacht, dass die Erwachsene im Hier



Prinz Harry verarbeitete seine psychischen Probleme nach dem Tod seiner Mutter mit EMDR

und Jetzt – im Gegensatz zum damaligen Kind – Handlungsfähigkeit besitzt.“

Die Arbeit über die Augenbewegungen helfe dem Gehirn oft besser und schneller, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten. Vor allem dann, wenn das Erleben und Verhalten nicht zu den aktuellen Ereignissen oder Auslösern passt. Münker-Kramer erklärt, was da passiert: „Normalerweise verfügt das Gehirn über einen inneren Mechanismus des Verdauens von emotional-mental-physiologischen Belastungen“, der in den REM-Schlafphasen im Traumschlaf stattfindet.

„Wenn zu große, zu schreckliche, mit diesem Mechanismus nicht einzuordnende Erlebnisse vorkommen, schafft das Gehirn das alleine nicht.“ Die Folge: Die natürliche Verarbeitung und Speicherung ist blockiert. Mit EMDR soll dies aufgelöst und in die

persönliche Erfahrungswelt integriert werden. „Das Gehirn weiß, was es tut. Mein Job als Therapeutin ist, dem inneren System zu vermitteln: Es ist vorbei. Du bist nicht mehr in der belastenden Situation.“

Entwickelt wurde EMDR in den 1980er-Jahren von der US-Therapeutin Francine Shapiro. Die Methode gilt heute als anerkannte Technik innerhalb der Traumatherapie. Auch Studien belegten die Wirkung. Münker-Kramer und ihre Kollegin, die Psychiaterin Sylvia Wintersperger, gründeten die österr. Fachgesellschaft 2003. „Man kann EMDR überall dort einsetzen, wo es stecken gebliebene, negative Selbstüberzeugungen gibt“, betont Wintersperger. Sie beschreibt EMDR als „eine strukturierte Technik, die als Instrument in verschiedenen Therapien eingesetzt werden kann“.

Aber es brauche genaue Vorarbeit. „Man erfasst, was der Pa-

tient im Hier und Jetzt empfindet.“ Man sucht den „schlimmsten Knoten der Belastung, emotional und körperlich“. In der Therapie wird mit negativen und positiven Sätzen sowie Assoziationen gearbeitet. „EMDR bietet einen Rahmen, die traumatischen Erfahrungen durchzuarbeiten.“ Deren Integration und Auflösung passiere immer dann, „wenn das durch eine psychotherapeutische Therapie gestärkte Ich der Gegenwart der Schreckenserfahrung standhält.“

Grenzen

Die traumatischen Erlebnisse können in verschiedenen Formen auftreten. Wie bei unserer Feinmechanikerin als sogenannte sequenzielle, triggerbare Traumatisierung im Hintergrund. Bei ihr werden längst verarbeitet geglaubte Bindungserfahrungen aus der Kindheit durch einen Auslöser

getriggert. Traumata können aber auch durch Einzelereignisse, etwa durch einen Unfall, ausgelöst werden. Wintersperger berichtet etwa von jahrelangen Alpträumen.

Wie alle Methoden hat auch EMDR seine Grenzen. „Nicht alles, was schlimm war, kann mit EMDR bearbeitet werden“, warnt Wintersperger. Je nach Patient seien andere Traumatherapien möglicherweise erfolgreicher. Nur „ein bisschen mit den Händen hin- und herwischen und dann ist das Trauma weg – so einfach ist es nicht.“

Sie und Münker-Kramer vergleichen den Therapieprozess mit der Vorbereitung auf eine Operation. „EMDR ist ein eng umgrenztes, sehr scharfes Instrument, das in die Hände von gut in anerkannten Instituten Ausgebildeten gehört. Man würde sich ja auch nicht von einem Laien operieren lassen.“

Nutzer und Anbieter



Bekannte Klienten

Prinz Harry machte öffentlich, seine psychischen Probleme als Elfjähriger nach dem Tod seiner Mutter mittels EMDR zu verarbeiten. Auch Paris Jackson, Tochter von Michael Jackson, sagte in einem Interview, ihre posttraumatische Belastungsstörung durch Paparazzi-Verfolgung seit frühester Kindheit mit EMDR bewältigt zu haben. MacKenzie Phillips (Tochter von J. Philipps, Leadsänger bei „The Mamas and The Papas“) bearbeitete sexuellen Missbrauch mit EMDR

Serien

EMDR kam in „Grey's Anatomy“ (Staffel 16, Folge 5) und „The Affair“ vor

Therapeutensuche

Das EMDR Institut Austria (emdr-institut.at) ist das einzige autorisierte österreichische Partnerinstitut des EMDR-Institute von Francine Shapiro, USA. Eine Liste zertifizierter Therapeuten gibt es unter emdr-fachgesellschaft.at Infos findet man beim Netzwerk Traumatherapie (oent.at) und beim Zentrum für angewandte Psycho-Traumatherapie (zap-wien.at)

Das große KURIER Sommer-Gewinnspiel

KURIER

Gewinnchance Vorarlberg (22. – 26.8.):

Diese Woche online zu gewinnen unter kurierclub.at/sommertgewinnspiel

1x 3 N. für 2 Pers. + 2 N. inkl. HP

im Kleinwassertal Rosenhof

Erhaltung der Natur ist unser Ziel. Die Impulsenergie wird auf die umliegenden Bergspitzen, in die Gletscher und in die Grotten geleitet. Hier wird die Energie in Wärme umgewandelt und in Form von Licht und Wärme an die Gäste übertragen. Die Energie wird in Form von Licht und Wärme an die Gäste übertragen. Die Energie wird in Form von Licht und Wärme an die Gäste übertragen.



2x ABS-Koffer-Set „Vinda“ 3-tlg.



Zusatz-Gewinnchance: Hyundai BAYON

Bewerben Sie die Gewinnchance zum jeweiligen Bundesland und gewinnen Sie nach der letzten Spielwoche ein Hyundai BAYON.

Welcher Anteil Ihres Einkommens die Energieerzeugung?

Fragefeld hier?

25 40 75

Beantworten Sie die Frage:

Welcher Anteil Ihres Einkommens die Energieerzeugung?

Fragefeld hier?

25 40 75

Beantworten Sie die Frage:

Welcher Anteil Ihres Einkommens die Energieerzeugung?

Fragefeld hier?

25 40 75

Beantworten Sie die Frage:

Welcher Anteil Ihres Einkommens die Energieerzeugung?

Fragefeld hier?

25 40 75



Detailinfos und mitspielen unter: kurierclub.at/sommertgewinnspiel

*) Sie haben noch keine Daten? Dann registrieren Sie sich unter: kurierclub.at/sommertgewinnspiel

18.08.2021