



Die Jenaer Psychotherapeutin Dr. Christina Meyer behandelt eine Patientin mit dem EMDR-Verfahren. Die Methode soll die Behandlungszeiten deutlich verkürzen helfen. (Foto: OTZ/Oliver Will)

Augenbewegungen für die Seele

Neue Heilmethode soll Ausfallzeiten von Trauma-Patienten deutlich verkürzen

Von OTZ-Redakteur
Oliver Will

Die Therapeutin bewegt ihre Finger vor dem Gesicht des Patienten in schneller Folge hin und her. Es werden wechselseitige Berührungsreize auf beiden Handrücken gesetzt. Oder Musik gehört, die im Wechsel links- und rechtsseitig wahrgenommen wird.

Was zunächst etwas merkwürdig erscheint, erweist sich als neuartige Behandlungsmethode. „Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) bedeutet auf deutsch etwa

„Augenbewegungs-Desensibilisierung und Neuverarbeitung“. Das Verfahren wurde 1985 in den USA entdeckt und seither sehr gründlich erforscht, erklärt Dr. Christina Meyer. Die Psychotherapeutin aus Jena hat sich auf diese neue Methode spezialisiert.

Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie der Bundesärztekammer habe EMDR 2006 als effektives Behandlungsverfahren für Posttraumatische Belastungsstörungen bei Erwachsenen deklariert. Nun interessiert sich auch der Haupt-

verband der Berufsgenossenschaften für die neue Behandlungsmethode, berichtet Christina Meyer. Sie stellte kürzlich im Rahmen einer Fachtagung für Rehabilitation EMDR den Trägern der gesetz-

Nach traumatischen Erfahrungen hilft keine rationale Erklärung.

Therapeutin Christina Meyer

lichen Unfallversicherung für die Unternehmen vor. Immerhin zähle EMDR heute weltweit zu den effektivsten Psychotherapiemethoden.

„Es ist offensichtlich, dass es insbesondere bei Menschen, die schwere Traumata erlitten haben, sehr rasch und weitgehend hilft“, sagt die Jenaerin. Bereits nach zwei, drei Sitzungen berichteten Patienten von deutlichen Veränderungen. Sie erlebten zum Beispiel weniger „Flash-backs“ (Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in „Hier-und-Jetzt-Qualität“), konnten in der Nacht besser schlafen und fanden zu einer positiveren Einstellung zu sich selbst.

Wie EMDR genau funktioniert, sei letztlich noch nicht gesichert, so Christina Meyer, es gebe aber einige theoretischen Erklärungsmodelle. „Die meisten Hinweise gibt es dazu, dass durch die schnellen Augenbewegungen, die wir ja auch aus dem Traumschlaf kennen, eine optimal koordinierte Zusammenarbeit der beiden Gehirn-Hemisphären initiiert wird“, erklärt die Spezialistin.

Bei der Therapie geht es für die Betroffenen darum, sich an das Trauma, beispielsweise einen Unfall, Überfall oder eine Vergewaltigung, kurzzeitig zu erinnern, an das, was sie damals wahrnahmen, was sie heute über sich denken und fühlen. „Gleichzeitig erleben sie eine Art Links-Rechts-Stimulation“, so Christina Meyer. Dass heißt der Klient folgt mit den Augen rasch den Fingern des Therapeuten, daher der Name des Verfahrens. Oder er hört auf beiden Ohren in raschem Wechsel Töne. „Danach setzt ein Prozess ein, bei dem der Klient Bilder oder Gefühle, die währenddessen auftauchen, wie von außen beobachtet.“

Traumatische Erfahrungen lassen Betroffene noch Jahre später innerlich erstarren, erklärt Christina Meyer. „Dann hilft auch keine rationale Erklärung.“ Intellektuelle Analysen und Beschwichtigungen versagen. EMDR hingegen bringe durch die Stimulierung der Augenbewegungen auf körperlicher Ebene einen intensiven „beidhirnigen“ Verarbeitungsprozess in Gang, bei dem die Emotionen wieder in ein Gleichgewicht gebracht werden. Meyer: „Das Gehirn scheint aufzuräumen: die traumatische Erinnerung, wird mit anderen Aspekten des Lebens und der eigenen Erfahrungswelt in Verbindung gebracht und damit weniger belastend.“

Nachdem die Jenaer Psychotherapeutin EMDR den Berufsgenossenschaften vorgestellt hat, beraten dessen Gremien über das weitere Verfahren der Einbindung solcher effektiven Techniken in das berufsgenossenschaftliche Heilverfahren. „Im Sinne der Betroffenen hoffe ich auf eine schnelle Anerkennung der ‚Speziellen Traumatherapie mit EMDR‘ durch die Kassen“, sagt Christina Meyer.