

EMDR

EMDR ist eine sehr wirkungsvolle Methode aus der Traumatherapie. Sowohl „kleinere“ als auch größere Traumata können mit Hilfe dieser Methode sehr gut bearbeitet werden:

Mobbing, Demütigungen, Verluste, Unfälle, Trennungen, Wohnungseinbrüche, aber auch körperliche Beschwerden wie Tinnitus, Ängste und Phobien können aufgelöst werden. Ebenso können Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen mit Hilfe von EMDR ebenso Entlastung erfahren. Ich nutzte EMDR auch, um Glaubenssätze zu bearbeiten, die tief sitzen und traumatisierenden Momenten in Verbindung stehen.

Was ist EMDR eigentlich?

EMDR ist eine Methode, die 1987 von Shapiro im Rahmen der Traumatherapie entwickelt wurde. EMDR bedeutet Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. Auch im Schlaf während des Träumens wandern die Augen in der sogenannten REM-Phase von mehrfach von links nach rechts und umgekehrt. Unverarbeitetes vom Tag kann im Gehirn verarbeitet werden. Diese Forschungsergebnisse macht sich die EMDR zu Nutze. So wird über die rechts - links Stimulation der Augen das Gehirn dazu angeregt, die unverarbeiteten Emotionen aus unserem limbischen System ins Großhirn verräumen, wo sie hingehören.

Unter EMDR versteht man also die Stimulation und Verarbeitung von Erlebnissen über Augenbewegungen. Dabei werden neuronale Netzwerken angeregt und Unverarbeitetes kann seinen Platz finden und ruft keine Störungen im Alltag mehr hervor.

Wie arbeite ich mit EMDR?

EMDR ist eine schnell wirksame Methode, die jedoch gerade deshalb in einen achtsamen Prozess eingebettet werden sollte. Kleinere Themen, wie z.B. Angst vor dem Zahnarzt, eine Kränkung oder Mobbing-Erfahrungen können in 1- 4 Sitzungen aufgelöst werden. Sind die Traumaerfahrungen weiterreichend und wurden über einen längeren Zeitraum erfahren, bedarf es eines achtsamen Rahmens und einer etwas längeren Begleitung.

Zunächst geht es darum, sich kennen zu lernen und die Ressourcen zu stärken und zu aktivieren. So werden Sie zunächst ihren sicheren Ort und ihre Ressourcen kennen lernen und stärken, bevor wir uns in einem weiteren Schritt an die Thematik und das gewünschte Ziel heranwagen. Daher bedarf es je nach Thematik einen Rahmen von einigen Sitzungen, um sich kennen zu lernen, Vertrauen zu fassen und darüber hinaus die Methode in kleineren Schritten zu erfahren.

Sehr auf Ihre Sicherheit und Ihre Ressourcen bedacht, begleite ich Sie gerne durch diesen Prozess.

