Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 10: Männer : ihre Gesundheit

Artikel: Heilsame Augenbewegung
Autor: Eder, Angelika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554806

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Heilsame Augenbewegung

Nicht wenige Menschen müssen im Laufe ihres Lebens ein Trauma bewältigen, einen tiefen, schmerzlichen Einschnitt in der persönlichen Biografie. Ein origineller Therapieansatz bringt oft überraschend schnelle Erfolge.

Angelika Eder

Trauma durch Unfall, Vergewaltigung, Naturkatastrophe; Phantomschmerzen; Rückfallneigung bei trockenen Alkoholikern; Angst vor dem Zahnarzt: Vielfältig sind die Einsatzmöglichkeiten der Psychotherapie-Methode EMDR («Eye Movement Desensitization and Reprocessing»). Die von der amerikanischen Forscherin Dr. Francine Shapiro entwickelte «Neuverarbeitung und Desensibilisierung durch Augenbewegungen» erweist sich als hochwirksam und erzielt häufig sehr viel schnellere Erfolge als herkömmliche Behandlungsformen.

Was ist ein Trauma?

Erfahrungen speichern wir in der Regel in unserem Gedächtnis, indem sie «sortiert» und mit bisherigen Eindrücken und Kenntnissen verknüpft werden. Bei einem Trauma jedoch ist alles anders: Man vermutet, dass solche verletzenden Erlebnisse samt allen

Wie ein Schatten kann eine traumatische Erfahrung auf der Seele liegen.

Sinneseindrücken und Gedanken in der akuten traumatischen Situation von «normalen» Erfahrungen getrennt im Gehirn gespeichert werden.
Später kann alles, was das Trauma aufleben lässt – eine flüchtige Erinnerung, ein Geräusch, ein Geruch, eine bestimmte Berührung – dazu führen, dass der Betroffene das Gefühl hat, die Situation nochmals zu durchleben. Die Folge: Starke Gefühle der Angst und Hilflosigkeit, körperliche Reaktionen wie Atemnot, Schwitzen und Herzrasen.

Mit Augenbewegung erinnern?

Zentrales Element der EMDR-Methode ist die «bilaterale Stimulation». Der Patient konzentriert sich gedanklich auf einen besonders belastenden Moment seines verletzenden Erlebnisses. Gleichzeitig hält der Therapeut ihn zu rhythmischen Augenbewegungen an: Der Patient folgt mit den Augen den Fingern des Therapeuten, die er langsam nach links und rechts bewegt. Die Wirkungsweise dieser bilateralen Stimulation auf das Nervensystem ist nicht endgültig geklärt. Die Methode gilt als wissenschaftlich anerkannt zur Behandlung von Belastungsstörungen nach einem Trauma bei Erwachsenen, auch wenn es Kritiker gibt, die sie nicht für ausreichend belegt halten.

Ganzheitliches Denken

EMDR, ursprünglich nur für posttraumatische Störungen gedacht, enthält zahlreiche Elemente anderer wirksamer Psychotherapieansätze, darunter psychodynamisch-tiefenpsychologische, verhaltens- und körpertherapeutische. Ihre Effizienz nutzen heute Tausende von Therapeuten in den USA und Europa. Zunehmend wird die Therapieform auch in Ländern wie China oder Indonesien eingesetzt, in denen aufgrund von Erdbeben, Tsunamis, Konflikten und anders gearteter Natur- oder Menschengewalt zahllose traumatisierte Menschen leben.
In Deutschland wird sie seit 1991 angewandt – dank der Initiative des Facharztes für Psychotherapeutische und Innere Medizin Dr. Arne Hofmann:
«Ich lernte Dr. Shapiro am Institut des Psychologen und Philosophen Paul Watzlawick kennen (Watzlawick ist u.a. bekannt als Autor des Bestsellers «Anleitung zum Unglücklichsein», Anm. d. Red.). Nach anfangs grosser Skepsis begeisterte ich mich dank eigener Erfahrungen für ihre Therapie. Als ich diese in Deutschland einführte, kam das Wort ‹Trauma› hier noch extrem selten vor. Der Erste, den ich damit behandelte, war ein zwölf Monate zuvor zusammengeschlagener und seitdem traumatisierter Polizist.»

Psychotherapeutische Qualitätskontrolle

Hofmann veranstaltete 1995 das erste EMDR-Ausbildungsseminar und gründete nicht lange danach das bis heute von ihm geleitete deutsche EMDR-Institut. Dieses ist ebenso wie die später folgenden EMDR-Institute in der Schweiz (Institut im Park, Schaffhausen) und das EMDR-Institut Austria in Wien autorisierter Partner der Einrichtung von Francine Shapiro in den USA.

> Die Augenbewegungen haben sicherlich einen wichtigen Effekt, aber es ist der Gesamtansatz der EMDR mit all ihren Aspekten, der Resultate erzielt.
>
> Dr. Francine Shapiro

Sie alle haben sich der Weiterentwicklung und Qualitätskontrolle verpflichtet, denn die «Neuverarbeitung und Desensibilisierung durch Augenbewegungen» sollte aufgrund möglicher Kontraindikationen, etwa Netzhautablösung oder akuter Psychose, und potenzieller Nebenwirkungen wie einer Retraumatisierung nur von ausgebildeten und zertifizierten EMDR-Therapeuten durchgeführt werden.

Gespräch mit einer Therapeutin

Zu ihnen zählt Jutta Eifler aus Wiesbaden, die Geschichte und Grundlagen der EMDR erläutert. Die klinische Psychologin Shapiro entwickelte die Methode angeblich, nachdem sie während eines Parkbesuchs entdeckt hatte, wie erleichternd es bei Gedanken an belastende Erinnerungen wirkte, mit den Augen die von Bäumen trudelnden Blätter zu verfolgen.
Ungeachtet des Wahrheitsgehaltes dieser hübschen Geschichte bleibt festzuhalten, dass die Amerikanerin die Wirkung rascher Augenbewegungen untersuchte, so wie sie aus der Tiefschlafphase REM (Rapid Eye Movement: schnelle Augenbewegungen) bekannt sind.
Dabei handelt es sich um die Schlafphase mit vielen Träumen, die eine bedeutende Rolle in unserem

EMDR-Therapeutin Jutta Eifler demonstriert der Autorin Angelika Eder, wie eine Patientin zu den begleitenden Augenbewegungen angeleitet wird.

natürlichen Verarbeitungssystem spielt. Shapiro entdeckte die Wirkung der von links nach rechts geführten Augenbewegungen, bei Bedarf auch durch Berührungen, so genannte Taps, auf den Handrücken oder mittels wechselseitiger Töne auf Kopfhörern zu ersetzen.

Im Zuge dieser «bilateralen Stimulation» wirken wahrscheinlich verschiedene Hirnareale in der linken und der rechten Gehirnhälfte zusammen und regen damit eine Art Selbstheilungsprozess im Nervensystem an. Auf diese Weise benötigt EMDR für die gleichen Ergebnisse nur 40 Prozent der Behandlungsstunden anderer Methoden. Worauf sich diese Effizienz neurobiologisch genau zurückführen lässt, ist derzeit noch unklar und deshalb Gegenstand einer Studie an den Universitäten München und Gießen. Auch italienische, spanische und türkische Arbeitsgruppen widmen sich der Erforschung der EMDR-Wirkungsweise.

Ein Schutzmechanismus kann Folgen haben

Eine vereinfachende Erklärung des momentanen Erkenntnisstandes lautet folgendermassen: Bei einer traumatischen Erfahrung wird die Verbindung der beiden Gehirnhälften blockiert, die jeweils unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Dank Kernspintomografie weiss man heute beispielsweise genau, wo der «Gefühlsapparat» sitzt. Im Gehirn eines Gewaltopfers schaltet sich ein Teil der Region ab, dank der die logische Verknüpfung möglich ist. Was das Opfer in der akuten Situation davor schützt, das Geschehen in seinem gesamten Ausmass zu realisieren und davon überwältigt zu werden, führt zu bruchstückhaften und unverarbeiteten Erinnerungen.

Entweder können die Fragmente später zusammengefügt und aufgearbeitet werden oder der Betroffene leidet, möglicherweise ein Leben lang, unter den Folgen und vereinzelten Symptomen. EMDR löst solche Blockaden im Gehirn und hilft dem Betroffenen, im Geiste nachzuholen, was während des Geschehens unmöglich war, also etwa wegzulaufen oder sich mit aller Kraft zu wehren und das Erfahrene damit abzuschliessen. «Denn das Gehirn unterscheidet nicht zwischen dem, was einer tut, und dem, was er sich vorstellt», sagt Eifler.

Sich gut vorbereitet annähern

Um eine Retraumatisierung zu vermeiden, bedarf es der inneren und äusseren Stabilisierung und auch einer Veränderung der Selbstbewertung: Letzeres ist übrigens speziell bei Vergewaltigungsopfern notwendig, die sich oft schuldig fühlen, obwohl sie keinerlei Schuld an der Gewalttat trifft.

Doch bevor der Therapeut den Patienten strukturiert nach dem belastendsten Moment befragt, stehen am Anfang der Therapie eine ausführliche Aufnahme der Vorgeschichte und ein Behandlungsplan.

Schliesslich wird der Patient eingehend über das Vorgehen informiert, denn er soll sich sicher fühlen, bevor er das schlimme Geschehen ins Auge fast. Jutta Eifler: «Er weiss vorher, wie das mit den Augenbewegungen funktioniert, dass er jederzeit stoppen kann, wenn es ihm zuviel wird, dass er nicht zu tief hineingehen muss. Und dann kann er wie ein Beobachter im Zug die Dinge anschauen, die vorüberziehen: Welche Gedanken, welche Gefühle, welche Bilder, welche Körperwahrnehmungen kommen?»

Geteilte Aufmerksamkeit schützt

Gezielt wird dabei die Aufmerksamkeit des EMDR-Patienten geteilt: Während er sich innerlich mit dem schlimmen Geschehen befasst, folgen seine Augen den Bewegungen des Therapeuten von links nach rechts. Auf diese Weise hält man ihn im Hier und Jetzt und beugt so einer Retraumatisierung vor.

> Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man es gerne gewesen wäre.
>
> George Eliot, britische Schriftstellerin

Ausserdem wirkt die Augenbewegung beruhigend, so dass das bislang belastende Erlebnis für ihn nun mit Entspannung verbunden ist. Zwischendurch holt man den Patienten immer wieder ganz zurück, knüpft an letzte Eindrücke und Gedanken an, um kognitive Korrekturen und Bewertungen durchzuführen. Überdies wird wiederholt der Belastungsgrad zwischen Null und Zehn abgefragt, um das Ausmass der Regulierung zu erfassen.

Unverhoffte Angstattacke

Eifler schildert den Vorgang am Beispiel einer eigenen Patientin. Die suchte bei ihr Hilfe, nachdem sie während der Arbeit an der Steuerklärung von Panikattacken überrascht worden war, für die es keinen nachvollziehbaren Grund gab.

Das Erfragen der Gefühle während der Attacken führte über eine «Affektbrücke» zurück zu einem Kindheitserlebnis: Aufgrund einer körperlichen Behinderung ungefragt von Übungen im Sportunterricht ausgeschlossen, hatte die Patientin sich ausgegrenzt, gedemütigt und hilflos ausgeliefert gefühlt. In der Therapie holte sich die Frau diesen Moment auf der Bank in der Turnhalle zurück – inklusive damals auftauchender Gedanken wie «Ich bin ein Versager!» und der damit verbundenen Gefühle und Körperempfindungen. «Gleichgültig, was kommt, man lässt alles zu, und dann findet eine Selbstregulierung statt», sagt Eifler.

Wieder im Hier und Heute leben

Dabei können Tränen, Übelkeit, Zittern und andere Symptome auftreten, die während des Geschehens in der Vergangenheit unterdrückt worden waren. Mit EMDR konnte die Betroffene ihre negative Erfahrung in der Sportstunde gedanklich, emotional und körperlich aufarbeiten und somit eine erleichternde Veränderung der Erinnerung herbeiführen und vor allem ihre Panik vor der Steuererklärung überwinden. «Ich kann alles lernen!»

Dazu Hofmann: «Nach einer erfolgreichen EMDR-Behandlung fühlen sich die meisten Patienten deutlich entlastet. Negative Überzeugungen können, auch von der Gefühlsebene her, neu und positiv formuliert werden und die physiologische Erregung klingt ab.»

INFO und ADRESSEN | EMDR

Aufgrund der schnellen Erfolge von EMDR geben ihr in Deutschland gesetzliche Krankenkassen und Berufsgenossenschaften mehr und mehr den Vorzug, sei es etwa für traumatisierte Schüler nach einem Amoklauf oder für Helfer bei Massenkarambolagen mit Schwerverletzten und Toten. Die EMDR-Schulung von Therapeuten in Katastrophengebieten ist übrigens auch Bestandteil des Hilfspakets des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Die **Kosten** von EMDR-Behandlungen werden bei Patienten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung derzeit in der Regel vollständig von den Krankenkassen übernommen. In der **Schweiz** übernimmt die Krankenkasse bei Vorliegen einer psychischen Störung einen Teil der Kosten aus der Zusatzversicherung.

Adressen:

EMDR-Institut Schweiz,
c/o Psychotherapeutisches Institut im Park
Steigstr. 26, CH-8200 Schaffhausen
Tel. +41 (0)52 624 97 82, E-Mail: info@iip.ch
Internet: www.emdr-institut.ch

EMDRIA Deutschland e.V.
Bergiusstr. 26, DE-22765 Hamburg,
Tel. +49 (0)40 69 66 99 37
E-Mail: info@emdria.de, Internet: www.emdria.de

EMDR-Institut Austria
Penzingerstraße 52, AT-1140 Wien
Tel: +43 (0)1 892 03 92,
E-Mail: wintersperger@emdr-institut.at
Internet: www.emdr-institut.at

Bei den jeweiligen Instituten sind auch **qualifizierte Therapeuten** zu erfragen.