

Traumazentrierte Psychotherapie mit EMDR

Trauma-Centered Psychotherapy with EMDR

Eva Münker-Kramer

Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

Zusammenfassung

In diesem Beitrag soll es darum gehen, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) als doch noch relativ junge und dennoch bewährte und breit beforschte Psychotherapiemethode darzustellen. Dabei werden die historische Entwicklung und die standardisierte Vorgangsweise skizziert und es wird auf weiterführende Literatur verwiesen. EMDR hat aus historischen Gründen zunächst im Bereich der Arbeit mit Traumafolgestörungen fokussiert, ist aber im letzten Jahrzehnt praktisch weit darüber hinausgewachsen als psychotherapeutischer Ansatz, der im gesamten Bereich dysfunktional gespeicherter Erinnerungen reüssieren kann.

Abstract

In this contribution EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), as a relatively young but successful and widely evaluated psychotherapy, will be represented. There will be a description of the historical development and the standardized procedure, furthermore hints to further literature. Due to its historical development EMDR primarily focused on healing trauma-related disorders, but above all in the last decade, it developed further beyond this as a psychotherapeutic approach that can be successfully used in the whole range of dysfunctionally stored memories.

1. Einleitung

Wenn eine Methode in einem Schwerpunktheft „Bewährte Methoden aus der Praxis“ beschrieben wird, impliziert dies einerseits einen praktischen Ansatz und

andererseits eine gewisse „Lebensdauer“, die genügt, um die Wirksamkeit bewiesen zu haben. Beides trifft für EMDR zu – eine von Dr. Francine Shapiro in den 80er-Jahren in den USA entwickelte Methode zur Behandlung von Traumafolgestörungen.

2. Die Entwicklung von EMDR und der „Beginn“ in Österreich

Die ersten Kurse in EMDR in Österreich wurden in den Jahren 1999/2000 zunächst in der damaligen Fortbildungsakademie des BÖP organisiert, inhaltlich und zeitlich anschließend an die Entwicklung der Notfallpsychologie im BÖP nach den großen Katastrophen der Jahre 1998-2000 (Lassing, Galtür, Kaprun). Im Zuge der notfallpsychologischen Arbeit in unseren Teams wurde deutlich, dass bei den Betroffenen, bei denen die – auch gegebenenfalls. einmaligen – schweren Belastungen chronifizierten, spezifische Behandlungsansätze notwendig (im wahrsten Sinne des Wortes) wurden. Wir recherchierten, wurden auf EMDR aufmerksam und luden die damals ersten ausgebildeten Trainer aus Deutschland ein.

Shapiro bekam 2002 den Sigmund-Freud-Preis der Stadt Wien im Zuge des damaligen Psychotherapie-Weltkongresses und aufgrund der Tatsache, dass es zunehmend Interesse für diese „merkwürdige“ Methode unter den FachkollegInnen und angrenzenden Berufen gab, wurde 2003 eine eigene in die internationale EMDR-Dachgesellschaft eingebundene Fachgesellschaft (www.emdr-fachgesellschaft.at) und 2004 ein eigenes Partnerinstitut des Shapiro Instituts USA in Österreich (www.emdr-institut.at) gegründet.

2007 wurde die konkrete Vorgehensweise beim EMDR in der Psychologie in Österreich erstmalig vorgestellt (Münker-Kramer, Hofmann & Wintersperger, 2007).