

Traumatherapie (EMDR):

Was ist ein Trauma?

Traumatische Erlebnisse sind bedrohliche Erlebnisse, denen man hilflos ausgeliefert ist oder sich so fühlt. Das können real schreckliche Erlebnisse sein wie ein schlimmer Unfall oder eine Vergewaltigung. Gerade bei kleineren Kindern kann es sich natürlich auch um subjektiv so erlebte Situationen handeln. Je stärker die erlebte Bedrohung, Angst, Hilflosigkeit sind, um so eher kann es geschehen, dass unsere Psyche mit der Verarbeitung solcher Erlebnisse überfordert ist:

Sie baut dann sozusagen einen Schutzwall um die Ereignisse, ohne dass diese richtig verarbeitet werden. Durch die fehlende Verarbeitung prägen sich durch das Erlebnis ausgelöste Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, häufig auch Selbstabwertungen, Schuld- und Schamgefühle tief ein, sie verselbständigen sich sozusagen. Häufig hält dieser Schutzwall auch nicht gut: Schon bei kleinen Auslösern kann es z.B. zu sogenannten „flash backs“ kommen, d.h. der Betroffene erlebt die Situation wieder, als ob sie noch einmal passieren würde.

Entgegen landläufiger Meinung ist es nun nicht so, dass einfaches Reden über ein Trauma zu einer Besserung führt – das ist eher bei anderen belastenden, aber nicht traumatischen Erlebnissen so. Im Gegenteil, durch einfaches Reden und Erinnern kann eine Verschlechterung ausgelöst werden, weil der „Schutzwall“ des Traumas durchbrochen wird.

Traumatherapie

In der Traumatherapie ist es deswegen sehr wichtig, mit schonenden Methoden zu arbeiten, bei denen stets gut darauf geachtet wird, dass es dem Klienten gut geht und dass er sicher fühlt.

So eine schonende, aber sehr effektive Methode ist das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), eine von Dr. Francine Shapiro 1987-1991 entwickelte neuartige traumabearbeitende Psychotherapiemethode. Im Gegensatz zu älteren Methoden ist es dabei z.B. nicht erforderlich, dem Therapeuten das Trauma in allen Einzelheiten zu berichten. Statt dessen werden die belastenden Gefühle und Gedanken, die damit verbunden sind, herausgearbeitet. Bei der eigentlichen Traumaverarbeitung erinnert man sich dann an eine belastende Szene, während man von der Therapeutin zu bestimmten Augenbewegungen angeleitet wird. Oder die Therapeutin klopft währenddessen auf die Knie des Klienten. Erstaunlicherweise wird hierdurch die Traumaverarbeitung enorm beschleunigt, so dass die Klienten meist schon nach einer Sitzung eine erhebliche Erleichterung spüren. Blockaden im Gehirn lösen sich auf, ein Heilungsprozess wird eingeleitet.

Gerade bei komplexeren und schwereren Traumata sind natürlich mehr Vorarbeit und mehrere Sitzungen notwendig. Mittlerweile findet EMDR® auch Anwendung bei nahezu sämtlichen Angststörungen, Phobien, substanzgebundenen Süchten und Schmerzzuständen.

Eine sinnvolle Ergänzung in der Traumatherapie stellen die [Hypnotherapie](#) und die [energetische Psychotherapie](#) dar, beides Verfahren, die in der Anwendung sehr angenehm und stärkend erlebt werden.

Trotzdem bedeutet jede Art von Traumatherapie auch eine gewisse Auseinandersetzung mit dem Thema: Deswegen muss der Betreffende selber es wollen. Auch bei Kindern ist es notwendig, nach kindgerechter Erklärung ein Einverständnis des Kindes zu erlangen, sich mit dem Thema zu beschäftigen.