

EMDR

Rekonstruiere es einfach

Kelly, 15 Jahre alt:

„Dieses Zeugs ist verrückt“

„Zuerst war es wirklich sehr schwierig, weil ich nicht sicher war, was mich erwartete. Man erklärt Dir zwar bestimmte Dinge am Anfang, aber trotzdem war es ein bisschen unklar. Ich dachte nur: dieses Zeugs ist verrückt. Na egal, es wird mir sowieso nicht helfen.“

„Ich hatte große Angst, dass ich mit jemandem darüber reden müsste, was ich durchgemacht hatte, weil ich das bisher noch nie gemacht hatte. Der erste Schritt ist, dieser Person zu vertrauen und sich entspannt zu fühlen. Das hilft Dir, Dich zu konzentrieren und mehr von der Therapie zu haben. EMDR ist ganz anders als zum Beispiel das, was sie „Gesprächstherapie“ nennen. Denn Reden hilft zwar auf eine Art, aber es macht die schlechten Gefühle über das Erlebnis nicht besser. Was gut an der EMDR-Therapie ist, ist die Arbeit an den schrecklichen Erinnerungen. Das hilft Dir wirklich voranzukommen.“

„Ich musste während der Therapie gar nicht so viel reden, was ich gut fand. Wir bearbeiteten die Dinge, die ich durchgemacht hatte, Stück für Stück. Bis wir eine Menge erledigt hatten. Es war wirklich schwierig, sich auf Erinnerungen zu konzentrieren, die ich immer versucht hatte so weit wie möglich aus meinem Kopf zu verbannen. Aber Du änderst Deine Meinung, und Deine schlechten Gefühle verändern sich und verschwinden. Ich hatte immer weniger Angst und fühlte mich immer weniger angespannt und schuldig. Jetzt kann ich zurückschauen ohne dass immer wieder mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt wird.“

Gibt es weitere Fragen zu beantworten?

Vielleicht wäre ein Blick in das Info-Blatt, das Deine Eltern oder Betreuer erhalten haben, hilfreich. Du kannst auch alle Fragen, die Du hast, an Deinen eigenen Therapeuten richten. Sie haben nichts dagegen.

Was auch immer Dich beunruhigen mag, es könnte wahrscheinlich mit den schrecklichen Dingen, die Du erlebt hast, zu tun haben. Die Ursachen könnten Unfälle sein, ein Feuer, eine Körperverletzung, Bedrohungen oder andere schreckliche Erfahrungen. Vielleicht ist so etwas nur einmal passiert; es kann jedoch auch sein, dass es Monate oder sogar Jahre angedauert hat. Erlebnisse dieser Art können dazu führen, dass Du Dich innerlich irgendwie anders fühlst. Was auch immer geschehen sein mag: es kann sich wieder und wieder in Deinem Kopf abspielen – wie ein schlechter Film; oder Du hättest keine Lust mehr, irgendetwas zu machen; oder Du könntest nicht mehr gut schlafen. Es könnte auch sein, dass Du schnell wütend wirst und Schwierigkeiten hast, Dich zu konzentrieren.

Rekonstruiere es einfach

Viele junge Leute finden es eigenartig, dass sie plötzlich so anders reagieren. Aber all das hat mit den Erinnerungen an die schlimmen Erfahrungen zu tun, sowie mit den schrecklichen Gefühlen und furchtbaren Gedanken, die dazu gehören. Zum Glück gibt es Hilfe aus dieser Not. Es wird EMDR genannt.

Schneller als Du denkst

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing / Übersetzung: Augen –Bewegung - Desensibilisierung und Wiederaufbereitung) ist eine Therapie für Kinder, Teenager und Erwachsene, die eine oder mehrere beunruhigende Erfahrungen gemacht haben, die dann zu psychischen Problemen geführt haben. Wissenschaftler nehmen an, dass in Fällen solche Erinnerungen an belastende Ereignisse nicht vernünftig in der Gedächtnis-Daten-Bank gespeichert sind. Wenn dieser Fehler durch EMDR beseitigt ist, werden die Probleme, die dich hierher geführt haben, ebenfalls schwächer werden oder sogar total verschwinden.

Das Angenehme an EMDR ist, dass Du die Verbesserungen schnell bemerken wirst. Wenn Du ein einziges schlimmes Erlebnis gehabt hast, wirst Du wahrscheinlich mit der Therapie schneller fertig sein als jemand, der über einen langen Zeitraum bedroht und tyrannisiert worden ist. Aber selbst dann kann EMDR sehr hilfreich sein.

Lisa, 17 Jahre alt:

„Schau Dir nur an, was ich erreicht habe!“

„Als ich anfing, hatte ich Alpträume. Sie waren so realistisch, dass es schien, als ob ich gerade missbraucht würde. Ich hatte Schlafstörungen und konnte mich tagsüber nicht konzentrieren, so dass ich schlechte Leistungen in der Schule erbrachte. Ich gab mir selbst die Schuld an dem sexuellen Missbrauch. Ich glaubte, es sei eine Art Strafe für irgendetwas, das ich in der Vergangenheit falsch gemacht hatte. Jetzt werde ich wütend, wenn ich daran zurückdenke, wie ich mich für die Handlungen meines Cousins verantwortlich fühlte. Ich weiß und fühle jetzt, dass ich genauso wertvoll bin wie jede andere und dass ich allen Respekt verdiene. Diese Alpträume stören mich nicht mehr. Ich kann besser schlafen und die Schule läuft auch besser, weil ich in besserer Verfassung bin. Zuerst fand ich es ein bisschen merkwürdig, diese Augenbewegungen zu machen. Aber schaut Euch an, was ich erreicht habe. Ich bin viel selbstsicherer geworden, und ich habe keine Angst, dass mir so etwas noch einmal passieren könnte.“

Welche Möglichkeiten gibt es?

Der Therapeut wird Dich zuerst bitten, ihm zu erzählen, was passiert ist. Dann wird er den jetzt für Dich schlimmsten Moment dieser Situation wie ein „Standbild“ festhalten. Ihr beide werdet verschiedene Möglichkeiten erarbeiten, mit denen es Dir viel besser gehen wird, wenn Du Dich an

die schrecklichen Dinge in der Vergangenheit erinnerst. Es funktioniert folgendermaßen: Während Du Dich auf das Bild und gleichzeitig darauf konzentrierst, was Du jetzt darüber denkst und fühlst, wird der Therapeut Dich bitten, zur gleichen Zeit etwas völlig anderes zu tun. Das könnte entweder sein

- der Therapeut bewegt seine Finger vor Deinen Augen hin und her, und Du folgst den Fingern mit Deinen Augen *oder*
- Du hörst abwechselnd in beiden Ohren Geräusche über den Kopfhörer *oder*
- Du klopfst abwechselnd mit Deinen Händen auf die ausgestreckten Hände des Therapeuten – so ähnlich wie „Backe, backe Kuchen ...“ (oder der Therapeut klopf mit seinen Händen abwechselnd auf Deine Hände).

Von Zeit zu Zeit wird der Therapeut Dich fragen, was Du bemerkst oder was sich verändert hat. Dabei könnte es sich um Bilder, Gedanken oder Gefühle handeln, aber möglicherweise könnte es dabei auch um körperliche Empfindungen wie Anspannung oder Schmerz gehen. Manchmal taucht altes Zeug auf, über das Du nicht sprechen möchtest oder es aus Angst nicht tun kannst. Hab keine Sorge, Du musst es nicht tun. Die Therapie wird so lange fortgesetzt, bis die Erinnerungen an diese Erlebnisse Dich nicht mehr beeinträchtigen.

Vielleicht ein wenig gereizt

Sei nicht überrascht, wenn Du während der Dauer der Therapie häufiger als sonst an die bedrohlichen Ereignisse oder anderes altes Zeug, das Dich an diese Erlebnisse erinnert, denken wirst. Das kommt von der Aktivierung des Gehirns, das die jetzt vorhandenen Informationen verarbeitet. Dieser Verarbeitungsprozess ist möglicherweise nicht beendet, wenn Du am Ende einer Sitzung nach Hause gehst. Vielleicht wirst Du ein bisschen beunruhigt oder gereizt sein, glücklicherweise wird



das im Allgemeinen etwa drei Tage nach einer Therapie-Sitzung vorbei sein. Es kann sogar sein, dass Du Dich sofort viel besser fühlst.

Jay, 13 Jahre alt:

„Es passiert einfach von selbst“

„Als ich mit diesen Augenbewegungen begann, passierten sofort eine Menge Dinge. Bilder, Gedanken, Gefühle. Manchmal tauchte Zeugs auf, das gar nichts damit zu tun zu haben schien. Es gab eine Masse von Dingen, die einfach vorbeiflitzten. Aber der Therapeut hilft Dir wirklich prima: wenn das Klopfen auf die Hände oder die Augenbewegungen beendet sind, musst Du nur sagen, wie Du Dich fühlst, was sich verändert hat, oder was auch immer Dir in den Kopf gekommen ist. Zuerst habe ich gedacht, ich müsste nur auf das Anfangsbild starren oder müsste immer wieder zu diesem Bild zurückgehen. Aber Du musst nichts unter Kontrolle halten oder bei irgendetwas stehen bleiben. Das macht diese Therapie so besonders. Es funktioniert von ganz allein. Alles, was Du brauchst, ist: Dich auf Dich selbst zu konzentrieren. Das ist wirklich alles.“