



4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit

„Trauma und Ressourcen – Was schützt, was stärkt, was heilt?“

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



ABSTRACT ZUM VORTRAG

RESSOURCENARBEIT MIT EMDR

CHRISTINE ROST (FRANKFURT A.M.)

In den letzten Jahren ist es in der Traumatherapie immer deutlicher geworden, dass die Bearbeitung von belastenden Lebensereignissen nur gelingt, wenn gleichzeitig Ressourcen aktiviert werden. Die Beschäftigung mit Fähigkeiten, positiven Erlebnissen, guten Beziehungserfahrungen und Erfolgen soll die Patientin stärken. Dies gelingt nur, wenn das Erinnern bzw. Wahrnehmen heute auch noch eine positive Resonanz im Körper und im Gefühl auslöst.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde von Dr. Francine Shapiro zwischen 1989 und 91 als Methode zur Bearbeitung traumatischer Erlebnisse entwickelt. Dabei wird auf die Auswirkung des Traumas im Heute fokussiert und gleichzeitig werden bilaterale Stimulationen der Großhirnhemisphären durch schnelle Augenbewegungen durchgeführt. Dadurch versuchen wir die Gehirn eigene Verarbeitung zu aktivieren. Shapiro postulierte dafür das adaptative Informationsverarbeitungsmodell (AIP).

Es hat sich auch gezeigt, dass durch die langsame bilaterale Stimulation Ressourcen in ihrer Wahrnehmung verstärkt werden können. Im Vortrag werden einige Techniken dazu vorgestellt.