



Praxis für Psychotherapie + EMDR  
**Christiane Scheller**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kollwitzstraße 89 • 10435 Berlin  
0171 • 442 94 62 • kontakt@psychotherapie-scheller.com  
<https://psychotherapie-scheller.com>

---

## Wie EMDR bei Trauma, Ängsten und anderen psychischen Belastungen hilft

### Ein kurzer Überblick für Klientinnen & Klienten

#### Was ist EMDR?

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, übersetzt: Desensibilisierung und Neubearbeitung durch Augenbewegungen. Es handelt sich um eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapiemethode, die ursprünglich zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) entwickelt wurde – heute wird sie weltweit auch bei anderen psychischen Belastungen eingesetzt.

#### Wie hilft EMDR z.B. bei traumatischen Erfahrungen?

Bei einem Trauma oder anderen psychischen Störungen wird eine belastende Erfahrung häufig nicht vollständig verarbeitet. Sie bleibt wie „eingefroren“ im Nervensystem – als Bild, Körpergefühl, Geräusch oder Gedanke. Auch wenn das Ereignis vorbei ist, kann es innerlich weiterhin wirken: z. B. durch Flashbacks, Albträume, Schreckhaftigkeit, innere Unruhe oder das Gefühl, „wieder in der Situation“ zu sein.

EMDR hilft dem Gehirn, diese alten Erinnerungen nachträglich zu verarbeiten und zu entlasten. Dabei wird die belastende Erinnerung erneut aufgerufen – in kleinen Schritten, dosiert und sicher – und mit sogenannten bilateralen Reizen (z. B. geführten Augenbewegungen, Tönen oder Berührungen) begleitet. Diese Reize fördern die natürliche Verarbeitungsfähigkeit des Gehirns.

#### Was passiert bei einer EMDR-Sitzung?

Eine typische EMDR-Sitzung besteht aus folgenden Schritten:

1. **Vorbereitung:** Sie lernen Übungen zur Beruhigung und Selbstregulation kennen, z.B. innere sichere Orte oder Atemtechniken.
2. **Zielauswahl:** Gemeinsam mit der Therapeutin / dem Therapeuten wird eine belastende Erinnerung ausgewählt – das sogenannte Target.
3. **Aktivierung:** Die Erinnerung wird in Gedanken aufgerufen (ohne sie vollständig erzählen zu müssen).

4. **Bilaterale Stimulation:** Während Sie an die Szene denken, folgen Sie mit den Augen einem bewegten Reiz – oder Sie hören abwechselnde Töne / spüren wechselseitige Berührungen.
5. **Verarbeitung:** Ihr Gehirn beginnt, das Erlebte neu einzuordnen. Oft verändern sich Gefühle, Bilder oder Gedanken spontan.
6. **Abschluss:** Am Ende der Sitzung wird stabilisiert – Sie kehren innerlich ins Hier und Jetzt zurück.

### **Was spüre ich während der Verarbeitung**

Jede Person reagiert individuell. Häufige Reaktionen sind:

- Körperliche Empfindungen (z.B. Druck, Enge, Zittern, Erleichterung)
- Innere Bilder, Erinnerungsfragmente oder neue Einsichten
- Spontane Emotionen (z. B. Angst, Wut, Traurigkeit – aber auch Erleichterung)
- Ein „Loslassen“ von lange festgehaltenem Stress

**Wichtig:** Sie bleiben während der ganzen Zeit bewusst und handlungsfähig. Ihre Therapeutin / Ihr Therapeut begleitet Sie achtsam und sorgt für Sicherheit.

### **Was bringt mir EMDR?**

- Reduktion der Belastung bei Erinnerungen z.B. an das Trauma
- Besserer Umgang mit Triggern im Alltag
- Mehr innere Ruhe, Selbstwert und Lebensfreude
- Neue Sichtweisen auf sich selbst, das Leben und das Geschehene
- Verarbeitung statt Verdrängung – EMDR fördert echte Integration

### **Was sollte ich sonst noch wissen?**

- Die Bearbeitung erfolgt in Ihrem Tempo – Sie müssen nichts tun, wozu Sie nicht bereit sind.
- EMDR ist oft erstaunlich wirksam, kann aber auch intensive Prozesse anstoßen – Ihre Stabilität steht an erster Stelle.
- Zwischen den Sitzungen kann es nachwirken – viele berichten von mehr Klarheit, Träumen, neuen Perspektiven oder emotionaler Verarbeitung.

### **Zusammengefasst:**

EMDR hilft, die Vergangenheit dort zu lassen, wo sie hingehört: hinter Ihnen. Was Sie erlebt haben, bleibt Teil Ihrer Geschichte – aber es bestimmt nicht mehr Ihr Heute.

### **Hinweis:**

Dieses Informationsblatt ersetzt keine individuelle therapeutische Aufklärung. Ihre Fragen oder Sorgen dürfen und sollen jederzeit angesprochen werden.