

Eine sanfte Methode

EMDR wird bei Kindern und Jugendlichen angewendet – zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Doch was steckt dahinter?



Psychotherapie: EMDR ist eine noch recht junge Methode.

FOTO: SARAH JONEK

Christoph Matthaei bewegt den Arm langsam von links nach rechts. In der Hand ein Kuscheltier. Es macht den Eindruck, als winke er dem vor ihm sitzenden Jungen zu. Kann man Ängste so einfach loswerden? Durch die Bewegung soll etwas Entscheidendes passieren: Die Informationsverarbeitung im Gehirn wird angestoßen, die Vorstellung des angstauslösenden Moments abgeschwächt. Und das anhand der Augenstimulation durch die Bewegung des Therapeuten.

EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ (Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung). „Wir werden noch eine Blutentnahme zusammen machen“, erklärt Matthaei, der seinen Patienten gegen die Angst vor Nadelstichen behandelt. Die Methode EMDR ist in der Psychotherapie noch recht jung.

Die Entdeckerin Francine Shapiro machte Ende der 1980er Jahre eine zufällige Entdeckung bei einem Spaziergang: Belastende Gedanken verringerten sich, während sie ihre Augen durch den Park schweifen ließ. Die Psychologin führte dann diagonale Augenbewegungen durch, während sie sich auf belastende Gedanken fokussierte. Dass sie damit den Grundstein für eine weltweite Bewegung gelegt hatte, ahnte Shapiro noch nicht.

Frank Neuner, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Uni Bielefeld, äußert sich zu EMDR verhalten. EMDR sei zwar „weit verbreitet“ und die „Wirksamkeit nachgewiesen“. Die Methode sei allerdings kritisiert wor-

den, „weil Vertreter des Verfahrens behauptet haben, dass EMDR wirksamer sei als andere Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie oder Expositionstherapie. Dies ist nicht der Fall.“ Die WHO-Richtlinie empfiehlt: Sowohl für Erwachsene wie für Kinder sollte EMDR neben anderen Methoden als Behandlung der Posttrauma-

tischen Belastungsstörung in Betracht gezogen werden. Die hinter diesen Empfehlungen stehende Evidenz wird bei Kindern als gering eingestuft. In der Richtlinie des National Institute for Health and Care Excellence (NICE) heißt es: EMDR sollte für Kinder und Jugendliche mit einer posttraumatischen Belastungs-

störung nur erwogen werden, wenn diese auf eine traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie nicht ansprechen. Dennoch hat EMDR in der Praxis eine Erfolgsgeschichte hinter sich. 1995 wurde vom EMDR-Institut Deutschland (Bergisch Gladbach) das erste deutschsprachige Ausbildungsseminar für Psycho-

logen und Ärzte veranstaltet. 2014 wurde EMDR vom gemeinsamen Bundesausschuss in die Psychotherapierichtlinie aufgenommen und 2015 in den Leistungskatalog der gesetzlichen Kassen. Aktuell gibt es 176 zertifizierte Kinder- und Jugendpsychotherapeuten und fünf Institute in Deutschland, die Kinder- und Jugendtherapeuten in EMDR ausbilden.

Auch Christoph Matthaei ließ sich von der Idee anstecken. Seit 2005 hat der Pädiater und Psychotherapeut circa 500 Patienten mit EMDR behandelt. Bis 2018 war Matthaei Chefarzt der Pädiatrie im Krankenhaus Ludmillerstift in Meppen. Seine Erfahrung: „Es wirkt.“ Er erläutert, dass EMDR sehr auf das Erlebnis fokussiert sei. „Es gibt in der Regel ein klares Ziel, einen klaren Auftrag. Wenn das erreicht ist, ist die Therapie zu Ende.“

Ausgebildeter EMDR-Therapeut ist auch Klaus Riedel aus Bielefeld. Seine anfängliche Skepsis wandelte sich in Begeisterung, als er feststellte, wie traumatisierte Kinder auf die Methode ansprachen. Er habe zwar auch erlebt, dass EMDR im Einzelfall unpassend sein kann, ein wirklich negatives Therapie-Ergebnis habe es aber nicht gegeben. Im Vergleich zu anderen Methoden funktioniert EMDR in seiner Sicht „schneller, werde aber immer eingebettet in ein therapeutisches Gesamtkonzept und ein ressourcenorientiertes Vorgehen“. Der „sichere Ort“, den das Kind sich im Vorhinein vorstelle sei so etwas wie eine „Ressource“, auf die man im Notfall zurückgreifen könne.



Frank Neuner



Klaus Riedel



Christoph Matthaei

Angela Bandeili