Tages-Anzeiger

Der Zeigefinger geht hin und her

EMDR Von einem Therapeuten angeleitete Augenbewegungen sollen gegen belastende Erinnerungen, Ängste und Schmerzen helfen. Was bringt die Methode tatsächlich?

Werner Bartens

Was aussieht wie ein merkwürdiges Ritual, ist in Wahrheit eine anerkannte Psychotherapiemethode: EMDR - kurz für «Eye Movement Desensitization and Reprocessing», auf Deutsch etwa «Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen». Dabei wird der Zeigefinger 30 bis 40 Zentimeter vor dem Gesicht der Patientin oder des Patienten langsam hin- und herbewegt. Die Methode ist Ende der 1980er-Jahre entwickelt worden.

«Ursprünglich wurde das psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen entwickelt», sagt Jonas Tesarz, Chefarzt für Psychosomatik am Unispital Mainz. Es werde aber zunehmend auch bei Angststörungen, Depressionen und psychosomatischen Beschwerden angewendet. Neuerdings wird auch darüber diskutiert, ob die Methode Patienten mit chronischen Schmerzen helfen könne.

Wirksamkeit von EMDR ist gut belegt

In der Traumabehandlung ist das Verfahren etabliert. Dazu werden belastende Erinnerungen gezielt aktiviert, während die Finger des Therapeuten die Aufmerksamkeit durch geführte Augenbewegungen - auch als bilaterale Stimulation bezeichnet - binden. Die Patienten werden gebeten, sich an die traumatische Situation zu erinnern und dabei den Fingern des Therapeuten mit den Augen zu folgen, während dieser die Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Oft sind mehrere Sitzungen nötig, dann verblasst das belastende Ereignis nach und nach, und der Zustand der Patienten verbessert sich - so die Theorie.

In der Praxis und in etlichen Studien ist die Wirksamkeit von EMDR bei posttraumatischer Belastungsstörung gut belegt. Dabei zeigte sich, dass die Methode eine beschleunigte emotionale Verarbeitung ermöglicht. EMDR ist daher unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als evidenzbasierter Ansatz zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung anerkannt.

Die EMDR-Methode hat aber laut Psychosomatik-Experte Tesarz auch «vielversprechendes Potenzial» bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen, die ein Trauma erlebt haben. Einige Studien zeigen demnach positive Effekte und deuten darauf hin, dass die Methode dazu beiträgt, den emotionalen Leidensdruck zu mindern, der Schmerzen oft begleitet - etwa bei Rückenschmerzen, Migräne oder Phantomschmerzen.

«Besonders bei Betroffenen mit früheren Gewalterfahrungen oder medizinisch-traumatischen Erlebnissen könnten sich dadurch neue therapeutische Zugänge eröffnen», sagt Tesarz. «Die Evidenzlage ist bislang begrenzt, viele dieser Untersuchungen sind klein und methodisch heterogen, aber sie wächst.» Eine generelle Empfehlung lasse sich daraus noch nicht ableiten. EMDR bei Schmerzen gilt derzeit zwar nicht als Standardbehandlung, doch im Einzelfall könne es eine hilfreiche Ergänzung sein, insbesondere dann, wenn konventionelle Therapien nicht ausreichend greifen, so der Arzt.

«Es gibt Ärzte, die EMDR bei Schmerzen einsetzen, aber die Evidenzlage ist noch unsicher», ergänzt Harald Gündel vom Universitätsspital Ulm. «EMDR ist besonders gut geeignet für die Behandlung von singulären Traumata, zum Beispiel nach einem Verkehrsunfall oder nach gewalttätigen Auseinandersetzungen.» Für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen sei die Methode ebenfalls sinnvoll, obwohl sie dann in eine multimodale psychotherapeutische Behandlung eingebettet sein sollte, so Gündel.

Spötter nennen sie «Winke-winke-Therapie»

Auch wenn die Methode für manche Kritiker nach Voodoo oder esoterischem Verfahren aussieht, gibt es Hinweise, was im Gehirn passiert, wenn die «Winke-winke-Therapie», wie sie Spötter nennen, angewendet wird. In Tierversuchen mit Mäusen hat sich gezeigt, dass abwechselnde Lichtimpulse oder gleichmässige taktile Stimulationen auch bei den Nagern die Angst lösten. «Dabei wurden spezifische neuronale Schaltkreise identifiziert, die eine emotionale Übererregung dämpfen», sagt Psychosomatik-Experte Tesarz. «So wird etwa die Aktivität der Amygdala - des Angstzentrums im Gehirn - über eine Verbindung mit dem Mittelhirn und dem Thalamus gezielt reguliert.»

Auch beim Menschen hätten bildgebende Verfahren zuletzt gezeigt, dass EMDR Hirnregionen beeinflusse, die für Angst, Stress und die Schmerzverarbeitung zentral seien. «Solche Befunde stützen die Annahme, dass EMDR nicht nur psychologisch, sondern auch neurobiologisch wirksam ist - und erklären, warum belastende Erinnerungen nach einer Behandlung oft an emotionaler Wucht verlieren», so Tesarz.

Inwieweit die Wischbewegung vor dem Auge entscheidend für den Therapieerfolg ist, bleibt allerdings weiterhin umstritten. Eine Studie von Wissenschaftlern der Abteilung für Psychosomatik der Technischen Universität München hatte 2016 gezeigt, dass es keinen signifikanten Unterschied machte, ob sich die Hand des Therapeuten während der Behandlung bewegte oder nicht. Demnach könnte es vor allem an der Kombination aus Aufmerksamkeitssteuerung und Konfrontationserfahrung liegen, wenn es den Patienten nach EMDR-Sitzungen besser geht.

Seriöse Vertreter der Methode wie auch der Fachverband EMDRIA weisen darauf hin, dass es sich bei EMDR um einen umfassenden psychotherapeutischen Ansatz handelt, der in einem strukturierten 8-Phasen-Protokoll von zertifizierten Fachleuten angewendet werden sollte - und nicht nur aus ein paar beruhigenden Wischbewegungen besteht. Die Lebensgeschichte, Vorerkrankungen, aktuelle Belastungen und künftige Herausforderungen müssten berücksichtigt werden.

Dennoch kann die einzelne EMDR-Technik wie etwa die bilaterale Stimulation zur Desensibilisierung belastender Erinnerungen auch isoliert eingesetzt werden - etwa ergänzend zu anderen Therapieformen wie der kognitiven Verhaltenstherapie. «Je nach Ziel und Setting kann EMDR also sowohl als vollständige Psychotherapie wie auch als unterstützendes Verfahren verwendet werden», sagt Tesarz. Zertifizierte Therapeutinnen und Therapeuten findet man über die Website des Fachverbandes EMDR Schweiz.

© Tagesanzeiger. Alle Rechte vorbehalten.