

Das Trauma und das Rätsel der Augenbewegungen

Eine simple Technik, bei der die Augen hin und her bewegt werden, zählt zu den etablierten Methoden gegen Traumata. Doch wie und warum wirkt sie?

VON JÖRG ZITTLAU



06. NOV 2020

Es passierte völlig unerwartet. Der psychotische Patient geht auf Arne los: würgt, schlägt und tritt ihn, drückt ihn schließlich zu Boden. Es erscheint dem 33-jährigen Krankenpfleger wie eine Ewigkeit, bis seine Kollegen ihn endlich befreien können. An das, was danach geschehen ist, erinnert er sich nicht mehr. Der Schock sitzt tief. Arne kann nicht mehr richtig schlafen, hat Albträume. Er verfällt in Panik, sobald ihn in seiner Umgebung irgendetwas an den Vorfall erinnert. Das Arbeiten ist ihm nicht mehr möglich. Arne hat eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt.

Bei dem Lüneburger Stressmediziner und Psychotherapeuten Michael Hase unterzieht sich Arne einer EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*), einer auf Blickbewegungen basierenden Traumatherapie. In dem einleitenden Gespräch, in dem Patient und Therapeut die Krankengeschichte rekapitulieren, stellt sich heraus, dass der Krankenpfleger bereits vor dem Trauma belastet war, weil man ihn in seiner Jugend permanent wegen seines Übergewichts gehänselt hatte.

Sein Therapeut beschließt, erst einmal dieses Problem aufzuarbeiten, um den Patienten mit der Therapietechnik vertraut zu machen. Danach wird das eigentliche Traumaereignis „reprozessiert“, um es emotional zu entschärfen und erträglich zu machen. Nach der fünften Therapiestunde hat es seinen Schrecken für Arne verloren, sein Wert auf einer Standardskala zum Erfassen der subjektiven Stressbelastung ist deutlich gefallen. Er kann wieder arbeiten – und drei Monate später ist sein Zustand nach wie vor stabil.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint.

Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

2 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.