

# Leben statt nur zu überleben

Viele traumatisierte Menschen schrecken vor dem Weg zu einem Therapeuten zurück, da sie Angst davor haben, erneut über die schrecklichen Ereignisse reden zu müssen und sich mit ihnen auseinandersetzen. Zudem befürchten viele, dass sie ihren Alltag während einer Therapie überhaupt nicht mehr meistern können. Traumatische Erfahrungen lassen sich jedoch nicht einfach abschütteln, denn sie sind Teil der eigenen Geschichte.

Helfen kann hierbei gerade die EMDR-Therapie. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine strukturierte, entspannende und stark unterstützende Methode. Sie ermöglicht eine beschleunigte Verarbeitung traumatischer Erinnerungen und die Auflösung starrer Verhaltensmuster. Der Wirkmechanismus ist ähnlich dem Effekt bekannt aus der Erforschung der Traumphasen im Schlaf, der REM-Schlafphase, während der Erlebtes im Schlaf verarbeitet wird. Aus dem Trauma resultierende negative Vermeidungsstrategien, Schlaf- oder Angststö-

rungen können somit meist schnell und effektiv aufgelöst werden.

Die Traumaverarbeitung wird dabei so weit beschleunigt, dass oft schon nach drei EMDR-Sitzungen eine signifikante und dauerhafte Verbesserung der Symptomatik beobachtet werden kann. Die Wirkung hängt bei der EMDR-Traumatherapie NICHT davon ab, dass die Erinnerungen an ein traumatisches Ereignis vollständig reaktiviert werden. Das Schwergewicht liegt vielmehr darauf, belastende Bilder, einschränkende Überzeugungen und Verhaltensweisen



**Rouven M. Siegler, Heilpraktiker für Psychotherapie.**

Foto: Siegler

aufzulösen. EMDR ist in seiner positiven Wirkung auch schon bei vielen anderen Arten körperlicher Leiden nachgewiesen. Dazu gehören unter anderem nahezu sämtliche Angststörungen, Phobien, substanzgebundenen Suchten, psychosomatischen Störungen oder Schmerzzustände – die Indikation weitet sich immer mehr aus. Der erfahrene Therapeut & Coach Rouven M. Siegler arbeitet schon seit vielen Jahren in eigener Praxis. Sein Schwerpunkt liegt dabei auf der Traumatherapie sowie gezielter und lösungsorientierter Psychotherapie & Coaching. Darüber hinaus ist er auch ehrenamtlich als psychosoziale SbE-Fachkraft im Kreisfeuerwehrverband im Bereich „Einsatznachsorge“ nach schweren und belastenden Einsätzen für Einsatzkräfte tätig. Mehr zum Thema „EMDR-Therapie“ erfahren Sie bei Rouven M. Siegler in seiner „Spezialpraxis & Zentrum für Coaching, Hypnose- & Psychotherapie“ in Bad Endorf, Telefon 0 80 53/ 798 625 oder auf der Website.

[innergaming.de](http://innergaming.de)