



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

Menschen, die Traumatisierungen erlebt haben, vermeiden oft die Auseinandersetzung mit der Erfahrung, die sie als so belastend empfinden. Die Auseinandersetzung mit und das Verarbeiten von Erfahrung ist aber die Voraussetzung dafür, dass traumatische Erlebnisse, wie ein Unfall, der Tod eines nahen Angehörigen oder Gewalterfahrung im Gedächtnis als erledigt abgespeichert werden können. Eine Erfahrung im Gedächtnis zu speichern, heißt, sie einzuordnen in den Fundus von anderen bereits erlebten Ereignissen. Wenn das nicht erfolgt ist, bleibt die traumatische Erinnerung außerordentlich, ständig präsent und ganz leicht abrufbar, wie es sich an „flashbacks“, d.h. sich aufdrängenden, realistisch erlebten Erinnerungsszenarien zeigt.

**Traumatherapie** ist die beschützte, behutsame Heranführung an die Auseinandersetzung mit dem belastenden Ereignis. Da die Erinnerung so weh tut, versuchen betroffene Menschen oft, ihre Gefühle von den erlebten Tatsachen abzuspalten, in der irrigen Hoffnung, dass es möglich sein müsste, nur die Tatsachen und nicht die Gefühle zu erinnern. Deshalb ist es therapeutisch notwendig, die Gefühle wieder erfahrbar zu machen. Das EMDR (Eye Movement Desenzitation and Reprocessing) ist eine gut überprüfte und geeignete Methode hierzu.

Über diese Methode können Sie sich bei EMDRIA, [www.emdria.de](http://www.emdria.de), informieren, der Gesellschaft, die sich um Entwicklung und Verbreitung dieses Verfahrens bemüht und deren Mitglied ich bin.