

## „Traumata und Sucht“ EMDR – Behandlung von Traumafolgestörungen bei Erwachsenen von Alin Kießling

*Einladung des KB Stadtverbandes Rüsselsheim am 12.03. 2020*

Es war wohl vorläufig die letzte Veranstaltung des KB Stadtverbandes Rüsselsheim, der nun leider aufgrund des Coronavirus auch bis Ende April eine Zwangspause einlegen muss. Trotzdem waren 35 Weggefährten und Weggefährtinnen, auch aus Raunheim und Mainz, nach Rüsselsheim gekommen, was sicher an dem interessanten Thema des Abends lag.



Bild 1: Roland Libert © 2020

Alin Kießling, seit über 10 Jahren Heilpraktikerin sowie Trauma- und Suchttherapeutin, schilderte zunächst, wie und warum es zu Traumata kommen kann. Dauernd anhaltende seelische Verletzungen und körperliche Bedrohungen, denen ein Mensch hilflos und ohnmächtig ausgeliefert ist, führen zu Entwertung und Vernachlässigung der Opfer. Nicht ausgelebte Wut wird zur Angst, Schuld und Scham erdrücken den Menschen und können schließlich in die Sucht treiben. Dieser Mensch kann nicht mehr und braucht immer mehr zum Betäuben.

EMDR, Eye movement desensitization reprocessing, heißt auf Deutsch „Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen“ und ist eine von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro entwickelten, anerkannte psycho-traumatologische Behandlungsmethode. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Die Patientin bzw. der Patient folgt den Fingern der Therapeutin mit den Augen, während diese ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt.



Bild 2: Roland Libert © 2020

Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Die Patienten können ihre traumatischen Erlebnisse wieder in ihr Leben integrieren, ohne diese belastenden Ereignisse wieder ständig durchleben zu müssen.



Bild 3: Roland Libert © 2020

„Bleiben Sie menschlich Mensch, denn das Leben will gelebt und geliebt werden. Dafür brauchen wir uns Alle“. Mit diesem wunderbaren Zitat schloss Alin Kießling ihren interessanten Vortrag.

Der Stadtverbandvorsitzende Hermann Bürgermeister bedankte sich im Namen Aller mit einem Blumenstrauß.

Ursel Lux  
Stadtverband Rüsselsheim