

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2015)
Heft: 6

Rubrik: Dialog

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

5 Fragen REM-Therapie: Die Vergangenheit anders erleben



Spitex Magazin: Bertrand Riat, warum haben Sie sich in Emotional and Physical Rebalancing Therapy (EPRTH) ausbilden lassen, einer Therapieform, die auf schnellen Augenbewegungen beruht, so wie beim REM-Schlaf?

Antwort: Nach Ausbildungen in verschiedenen Begleittherapien wurde ich von dieser Technik intuitiv angezogen und wollte sie kennenlernen. Ich habe übrigens als Patient begonnen, damit zu experimentieren. Es war das erste Mal, dass ich eine sehr tiefgreifende Veränderung spürte, ohne dass ich das Gefühl bekam, viel dazu erklären zu müssen. Mit dem emotionalen Gehirn zu arbeiten ist für mich ein grosses Privileg.

An wen wendet sich diese Therapieform?

An alle ab einem Alter von sechs Jahren. Die Therapie ist bereits für ihre Wirksamkeit bei Traumata anerkannt, aber sie zeigt auch erstaunliche Resultate bei leichten Angstzuständen, schmerzvollen Erinnerungen, Schlafstörungen, den Folgen von Trauer, Aggression oder Unfall, schulischen Misserfolgen, aber auch bei Erkrankungen wie Depressionen, Zwangsstörungen, Phobien. Oder auch, wenn man mit dem Rauchen aufhören möchte.

Wie läuft eine Sitzung ab?

Man stellt dem Patienten einige Fragen, der sich dadurch im Zentrum einer Emotion, einer Erinnerung, befindet. Er wird dazu

eingeladen, mit dieser Emotion in Kontakt zu bleiben, während er mit den Augen eine Hand fixiert, die der Therapeut etwa dreisigmal rhythmisch von rechts nach links und zurück bewegt. Das wird mehrere Male wiederholt. Nach jeder Serie frage ich den Patienten, wie er sich auf einer Skala von null bis zehn fühlt. Dank dieser Technik lässt sich die Intensität der Emotion verringern. Am Ende der Sitzung ist die Erinnerung natürlich nicht verschwunden, aber sie hat ihre emotionale Last verloren und wird daher nicht mehr wie ein Leiden empfunden. Die Spannungen verschwinden.

Was geschieht im Gehirn?

Das emotionale Gehirn besteht aus dem Stammhirn, das autonom unsere biologischen Funktionen steuert, und dem limbischen System, das für die Sinne und die Emotionen zuständig ist. Dieses stellt die Verbindung her zwischen einem Erlebnis, unserer Reaktion darauf und einer Emotion. Im REM-Schlaf werden Erinnerung und Emotion in Übereinstimmung gebracht, was aber manchmal nicht gelingt. Indem man in der Therapie auf die schnellen Augenbewegungen zurückgreift, kann dieses Gleichgewicht nachträglich hergestellt werden. In einem Trauerfall zum Beispiel kann das sehr wichtig sein.

Man wird quasi «umprogrammiert» ... Wie reagieren die Patienten?

Die Patienten schlafen in der Regel besser, auch wenn sie gar nicht wegen Schlafproblemen gekommen sind. Einige Tage nach der Sitzung kann man zudem bei den meisten beobachten, dass sie wieder mehr Energie haben. Aber die Wiederherstellung des Gleichgewichts beeinflusst vor allem die innere Verfassung des Patienten. Es fällt ihm leichter, sein Verhalten so zu steuern, dass er sich wohlfühlt. In der Regel genügen drei bis sechs Sitzungen, um dauerhafte Resultate zu erzielen.

Interview: Nicole Dana-Classen

5 Fragen an

Bertrand Riat

Der 48-jährige Bertrand Riat ist zertifizierter Therapeut in Emotional and Physical Rebalancing Therapy (EPRTH), Maieusthesie, Psychogenealogie, Biogenealogie, Lachyoga und Autohypnose. Er besitzt zudem einen Master in Wirtschafts- und Sozialwissenschaften der Universität Genf. Die Praxis des leidenschaftlichen Musikers befindet sich in der Altstadt von Genf.

www.bertrandriat.ch