

Inhalt

Geleitwort zur 1. Auflage 2015 von Michael Hase	9
Geleitwort zur 6. Auflage 2025 von Maria Lehnung	11
Einführung.....	13
Was ist EMDR?	21
Woher kommt EMDR?	21
Die Kernelemente von EMDR	23
Die acht Phasen der EMDR-Therapie	25
Phase 1: Erhebung der Vorgeschichte, Diagnostik und Behandlungsplanung.....	25
Phase 2: Vorbereitung und Stabilisierung des Patienten	25
Phase 3: Bewertung einer belastenden Erinnerung	25
Phase 4: Desensibilisierung und Durcharbeitung	26
Phase 5: Verankerung	26
Phase 6: Körpertest	27
Phase 7: Abschluss	27
Phase 8: Nachbefragung	27
EMDR: eigenständige Therapieform oder therapeutische Technik?	32
EMDR-Psychotherapie	32
EMDR-Behandlungsprotokolle	33
Von EMDR abgeleitete Techniken	33
Weiterentwicklung von EMDR und neue Begriffe	34
Reprozessierung statt Desensibilisierung	34
»Strengthening« statt »Installation«	35
»SUD sozial angemessen« statt SUD-Score = 0	35
Prozessierung besser als Reprocessing	36
EMDR und Schmerz	37
Warum EMDR bei Schmerz?	37
Wie wirkt EMDR bei Schmerz?	41
Die Bedeutung neuronaler Netzwerke	42
Das Schmerzgedächtnis	42

Der Prozess der Schmerzprägung und Hypermnesie	47
Die körpereigene Schmerzmodulation	49
Explizites und implizites Gedächtnis	50
Die Netzwerktheorie	52
Die Aktivierung neuronaler Netzwerke	54
Weitere Effekte von EMDR bei Schmerzpatienten	55
Exposition	56
Wirkung der bilateralen Provokation	58
Entspannungsinduktion	58
Der Einfluss des Traumas auf den Schmerz	60
Schmerz als eine Traumafolgestörung	61
Das Hypermnesia-Hyperarousal-Modell	63
Schmerz infolge einer Traumafolgestörung	67
Weitere Interaktionen von Trauma und Schmerz	71
Wissenschaftliche Evidenz zu EMDR in der Schmerztherapie	73
Vor Beginn der Behandlung	75
Allgemeine Vorüberlegungen	75
EMDR bei Schmerz ohne Vorliegen traumatischer	
Erinnerungen	77
EMDR bei Schmerz mit Vorliegen traumatischer Erinnerungen	80
Voraussetzungen und Kontraindikationen bezüglich einer Behandlung	
mit EMDR	82
Körperliche Stabilität	83
Soziale Stabilität	85
Psychische Stabilität	87
Die Gefahr der Retraumatisierung	88
Die Aufklärung des Patienten	89
Die Behandlung: Das EMDR-Schmerzmanual	93
Das Ausgangsthema und der EMDR-Therapiefokus	93
Traumaassoziierte Erinnerungen	94
Schmerzassoziierte Erinnerungen	95
Aktueller Schmerz	96
Sonderfall Krankheitsängste	98
Die Auswahl des Ausgangsthemas	100
Das Flashforward-Verfahren	102

Phase 1: Anamnese und Behandlungsplanung	105
Schmerzanamnese	106
Traumaaamnese	116
Ressourcenanamnese	126
Entwicklung eines Behandlungsplans	129
Einbettung von EMDR in laufende Therapien	136
Phase 2: Stabilisierung und EMDR-Vorbereitung	137
Verbesserung der Distanzierungsfähigkeit	143
Psychoedukative Informationen	143
Innere Sicherheit und Stabilität	149
Motivation schaffen	160
Verbesserung der Schlafqualität	165
Die Bedeutung körperlicher Aktivität	168
Phase 3: Bewertungsphase	172
Ausgangsbild (Target)	176
Negative Selbstkognition	177
Positive Selbstkognition und deren Validierung (VoC)	179
Bewertung von Schmerz und Emotionen (SUD/SUP)	182
Phase 4: Desensibilisieren und Reprozessieren	188
Der duale Aufmerksamkeitsfokus	191
Die Wahrnehmung und Verbalisierung der erlebten Inhalte	193
Der Umgang mit »Schwierigkeiten«	201
Phase 5: Verankerung	216
Klassische Installation der positiven Kognition (PK)	218
Installation einer positiven Kognition auf der Basis einer positiven Körperressource	219
Installation einer positiven Kognition durch Antidot-Imagination	220
Finden eines positiven Abschlusses ohne Installation einer Kognition	222
Phase 6: Körpertest	223
Phase 7: Abschluss	226
Phase 8: Überprüfung und Neubewertung	228
 EMDR in der Gruppe bei Patienten mit chronischen Schmerzen	 235
Therapeutische Elemente des intensivierten EMDR-Gruppenprogramms	238
Das EMDR-Gruppenprotokoll für anhaltenden Stress	239
Das klassische EMDR-Gruppenprotokoll für traumatische Erlebnisse (G-TEP)	242
Die Schmerzabsorptionsübung in der Gruppe	246

Besonderheiten in der Durchführung von EMDR im Gruppensetting 247

Sicherheit und mögliche Kontraindikationen einer EMDR-Gruppentherapie 248

Übungsmaterialien und Kopiervorlagen 253

Standardprotokoll zur Fokussierung traumaassoziierter Erinnerungen
zum Schmerz 254

Schmerzprotokoll zur Fokussierung schmerzassoziierter Erinnerungen..... 260

Schmerzprotokoll zur Fokussierung aktueller Schmerzen 266

Flashforward-Protokoll 272

Ressourcenübungen 279

 Sicherer Ort (Patientenversion) 279

 Der innere Wohlfühlort 281

 Die Lichtstrahlübung (Patientenversion)..... 285

 Der Aufbau einer positiven Körperressource 288

 Die Tresorübung 291

 Die 5-4-3-2-1-Übung 294

 Die Antidot-Imagery-Übung 296

Selbstkontrolltechniken 299

 Schmerzprovokation-Reduktionsübung (Patientenversion) 299

 Die Absorptionsübung..... 301

Edukationsmaterial für Patienten 304

 Informationen zur neurophysiologischen Basis der Schmerzwahrnehmung
 und Schmerzmodulation 304

 Informationen zum Schmerzgedächtnis und zu Erinnerungsprozessen 307

 Informationen zu EMDR und der adaptiven Informationsverarbeitung
 EMDR und Schmerz 313

Literatur 315

Literaturempfehlungen 323

Die Autoren 325