

# Inhalt

Einleitung ..... 9

## TEIL I FORSCHUNG ZU DEN FOLGEN FRÜHER TRAUMATISIERUNGEN

1 Früher Stress und die Folgen: Was wir aus der »Adverse Childhood Experiences«-Studie (ACE-Studie) lernen können ..... 15

1.1 Von ersten Beobachtungen zur ACE-Studie ..... 16

1.2 ACE und spezielle somatische Krankheitsbilder ..... 20

1.3 Weiterentwicklung der ACE-Kriterien ..... 23

1.4 Konsequenzen für Medizin und Gesellschaft ..... 24

1.5 Die NAKO-Gesundheitsstudie und weitere aktuelle Studien ..... 26

2 Wie machen uns Kindheitsbelastungen krank? Forschungsergebnisse der Neurobiologie, Epigenetik und Psychoneuroendokrinoimmunologie ..... 30

2.1 Sicherer Bindungsstil als Schutz ..... 30

2.2 Auswirkungen von andauerndem und chronischem Stress auf den Körper ..... 31

2.3 Kindliche Entwicklung und die Folgen früher Belastungen ..... 39

## TEIL II EMDR BEI SOMATISCHEN ERKRANKUNGEN

3 EMDR – Geschichte, technische Komponenten, Wirkweise und Effekte ..... 45

3.1 Vorbemerkungen ..... 45

3.2 Entdeckung der heilsamen Effekte der Augenbewegungen ..... 46

3.2.1 Die Anfänge ..... 46

3.2.2 Von EMD zu EMDR ..... 46

3.2.3 Weitere Studien ..... 48

3.3 Auswirkungen der EMDR-Therapie auf somatische Begleiterkrankungen der PTBS ..... 51

3.4 Die Grundprinzipien der EMDR-Therapie ..... 53

3.4.1 Das AIP-Modell, das EMDR-Standardprotokoll und die duale Aufmerksamkeit ..... 53

3.4.2 Die acht Phasen der EMDR-Therapie ..... 56

3.4.3 Grundsätze für die praktische Umsetzung ..... 66

<b>4</b>	<b>Der EMDR-Behandlungsplan für somatische Erkrankungen</b>	<b>73</b>
4.1	Vorbemerkungen	73
4.2	Erklären und Einüben der Methode	76
4.3	Ressourcentechniken und therapeutische Beziehung	79
4.3.1	Ressourcentechniken	80
4.3.2	Einsatz der Techniken	88
4.4	Ablauf	95
4.4.1	(1) Techniken zur Affektregulation	95
4.4.2	(2) Handlungspläne für faktische Probleme	95
4.4.3	(3) Psychoedukation für eine solide kognitive Grundlage	96
4.4.4	(4) Achtsame Anamneseerhebung	98
4.4.5	(5) EMD für intrusive Momente oder Dauerintrusionen	98
4.4.6	(6) EMDR-Behandlungsplanung nach krankheitsrelevanten Themen	101
4.4.7	(7) Abschluss und (8) Reevaluation	123
4.5	Resümee	123
<b>5</b>	<b>Beispiele aus der Praxis</b>	<b>124</b>
5.1	Judith: Mehr als eine Körpererinnerung	124
5.2	Axel: Die Muskelbrücke	128
5.3	Elena: Die traurigen Kinderaugen	137
5.4	Susanne und Selma: Post-Covid	142
5.4.1	Vorbemerkungen	142
5.4.2	Fallbeispiele Susanne und Selma	144
5.5	Maximilian: ADHS im Erwachsenenalter	154
5.5.1	Diagnostik der ADHS	154
5.5.2	Maximilians Biografie	157
5.5.3	Erklärungsmodelle und Psychoedukation	161
5.5.4	Therapieplanung	164
5.5.5	Anwendung von KVT-Interventionen	165
5.5.6	Anwendung von EMDR-Ressourcentechniken	167
5.5.7	Maximilians Biografie aus der AIP-Perspektive	168
5.5.8	Abschließende Bemerkungen	171

## TEIL III ABSCHLUSS

<b>6</b>	<b>Zu Guter Letzt: EMDR für Therapeut:innen</b>	<b>175</b>
	Ein Schlusswort	177
	Literatur	178
	Glossar	183