

Inhalt

Geleitwort von Matthias Berking	9
Geleitwort von Mervyn Schmucker und Stephanie Santel	11
Vorwort	14
Danksagungen	16
1 Einleitung	18
2 Emotionen und Emotionsregulation bei psychischen Erkrankungen ...	22
2.1 Die Entwicklung emotionsregulatorischer Kompetenzen durch sichere Bindung	23
2.2 Emotionsregulation bei psychischen Erkrankungen	26
2.3 Kategorien von ER-Defiziten	29
2.3.1 Fehlgeleitete Affektivität	29
2.3.2 Formen des »Abschaltens« von Emotionen	30
2.3.3 Krankheitswertige Verhaltensweisen	30
2.4 Psychotherapeutische Ansätze zur Emotionsregulation	32
2.5 Emotionsregulation bei Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen ..	36
2.5.1 Spezifische Herausforderungen	38
2.5.2 Stigmatisierung	42
2.5.3 Motivation	44
2.5.4 Verfügbarkeit exekutiver Funktionen	45
2.5.5 Hirnorganische Beeinträchtigungen	47
3 Modelle der Emotionsregulation und IRRT-ER	48
3.1 Definitionen	48
3.2 Das Modell der adaptiven Emotionsregulation von Berking	49
4 IRRT – eine Zusammenfassung ihrer Geschichte und der bisherigen Therapieansätze	54
4.1 IRRT zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen	55
4.2 IRRT bei anhaltender Trauer	56
4.3 IRRT-Innere-Kind-Arbeit	57
4.4 IRRT bei psychosomatischen Störungen	58

4.5	Grundprinzipien und therapeutische Haltung	59
4.5.1	Imagination	59
4.5.2	Sokratische Haltung der Therapeut:innen	59
4.5.3	Begegnung mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen	60
4.5.4	Sprachliche Genauigkeit	60
4.5.5	Konzeptuelle Genauigkeit	61
4.5.6	Prozessorientierte statt ergebnisorientierte Haltung	64
4.6	Die therapeutische Beziehung	64
4.7	Der konkrete Ablauf einer klassischen dreiphasigen IRRT-Sitzung.....	65
4.7.1	Phase 1a und 1b (Wiedererleben).....	65
4.7.2	Phase 2 (Täter:innenkonfrontation und -entmachtung)	66
4.7.3	Phase 3 (Begegnung und Auseinandersetzung HEUTIGES ICH – KIND bzw. DAMALIGES ICH)	68
4.7.4	Nachbesprechung	69
4.7.5	Nachbereitung	71
5	Der konkrete Ablauf einer IRRT-ER-Sitzung	72
5.1	Vorbereitung	73
5.2	Einleitung und Durchführung der IRRT-ER-Sitzung	74
5.2.1	Phase 1a und 1b (Wiedererleben des Rückfalls)	75
5.2.2	Phase 3 (Interaktion zwischen HEUTIGEM und DAMALIGEM ICH)	77
5.2.3	Die Ausnahme: Phase 2 (Konfrontation des »Verführers«/ der »Verführerin«)	81
5.2.4	Nachbesprechung	84
5.3	Nachbereitung und Fortsetzung der Therapie	85
5.3.1	Nachbereitung	85
5.3.2	Repetition hilfreicher Bilder und Aussagen	86
5.3.3	Fortsetzung der Therapie	87
5.4	Der Bezug der IRRT-ER zum Modell der adaptiven Emotionsregulation	87
5.5	Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen IRRT-ER und anderen IRRT-Ansätzen	89

6 Fallbeispiele	93
6.1 Fallbeispiel Ralf (Abhängigkeitserkrankung).	
»Das is' ja mal 'ne Nummer!«	94
6.2 Fallbeispiel Pedro (Abhängigkeitserkrankung, Impulsivität).	
»Ich möchte jetzt mit dir der Wut freien Lauf lassen«	114
6.3 Fallbeispiel Rudi (Abhängigkeitserkrankung, Depression).	
»Ich trete mit mir vor den Traualtar«	137
6.3.1 IRRT-ER-Sitzung 1	139
6.3.2 IRRT-ER-Sitzung 2 (Drei Wochen nach Sitzung 1)	164
6.3.3 IRRT-ER-Sitzung 3 (Drei Wochen nach Sitzung 2)	175
6.4 Fallbeispiel Thomas (Abhängigkeitserkrankung).	
»Du schaffst es auch ohne Drogen« (IRRT-ER mit einer Phase 2: Entmachtung eines Dealers)	188
6.5 Fallbeispiel Hannah (Selbstverletzungen, Borderline-PS).	
»Es ist einfach irgendwie ein Überleben«	199
6.6 Fallbeispiel Luise (Dissoziation bei kPTBS).	
»Schau erstmal auf dich selber!«	217
6.7 Fallbeispiel Susi (Panikattacken bei Borderline-PS).	
»Ich bleibe jetzt einfach hier und sage nichts«	238
6.8 Fallbeispiel Rosa (Essattacken).	
»Zusammen schaffen wir das ...«	252
6.9 Fallbeispiel Thekla (Zwangsstörung).	
»Du musst lernen, die Gefühle anders zu bewältigen, und ich helfe dir dabei«	265
Anhang A: IRRT-ER-Merkkarten	285
Anhang B: IRRT-ER-Weiterbildung	293
Literatur	294
Die Autor:innen	307