

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Was ist EMDR?	17
Woher kommt EMDR?	17
Die Kernelemente von EMDR	19
Die acht Phasen der EMDR-Therapie	21
Phase 1: Erhebung der Vorgeschichte, Diagnostik und Behandlungsplanung	21
Phase 2: Vorbereitung und Stabilisierung des Patienten	21
Phase 3: Bewertung einer belastenden Erinnerung	21
Phase 4: Desensibilisierung und Durcharbeitung	22
Phase 5: Verankerung	22
Phase 6: Körpertest	23
Phase 7: Abschluss	23
Phase 8: Nachbefragung	23
<i>Frau K.: Traumafolgestörung nach Herzrhythmusstörungen</i>	24
EMDR und Schmerz	29
Warum EMDR bei Schmerz?	29
Wie wirkt EMDR bei Schmerz?	33
Die Bedeutung neuronaler Netzwerke	33
Das Schmerzgedächtnis	34
Der Prozess der Schmerzprägung und Hypermnesie	39
Die körpereigene Schmerzmodulation	41
Explizites und implizites Gedächtnis	42
Die Netzwerktheorie	44
Die Aktivierung neuronaler Netzwerke	46
Weitere Effekte von EMDR bei Schmerzpatienten	47
Exposition	48
Entspannungsinduktion	50

Der Einfluss des Traumas auf den Schmerz	51
Der Schmerz als eine Traumafolgestörung	52
Das Hypermnesia-Hyperarousal-Modell	54
Der Schmerz infolge einer Traumafolgestörung	58
Weitere Interaktionen von Trauma und Schmerz	61
Vor Beginn der Behandlung	64
Allgemeine Vorüberlegungen	64
EMDR bei Schmerz ohne Vorliegen traumatischer Erinnerungen	66
<i>Herr P.: Der vor Wut starre Polizist</i>	66
EMDR bei Schmerz mit Vorliegen traumatischer Erinnerungen	69
<i>Frau S.: Rückenschmerz nach einem Autounfall</i>	70
Voraussetzungen und Kontraindikationen zur Behandlung mit EMDR	71
Körperliche Stabilität	72
Soziale Stabilität	74
Psychische Stabilität	75
Die Aufklärung des Patienten	76
Die Behandlung: Das EMDR-Schmerzmanual	78
Das Ausgangsthema und der EMDR-Therapiefokus	78
Traumatische Erinnerungen	79
Schmerzassoziierte Erinnerungen	81
Aktueller Schmerz	81
Die Auswahl des Ausgangsthemas	84
Phase 1: Anamnese und Behandlungsplanung	86
Schmerzanamnese	87
<i>Herr R.: Schmerzanamnese</i>	95
Traumaanamnese	97
<i>Herr R.: Traumaanamnese</i>	97
Ressourcenanamnese	106
<i>Herr R.: Ressourcenanamnese</i>	108
Entwicklung eines Behandlungsplans	109
<i>Herr R.: Die Behandlungsplanung</i>	114
Phase 2: Stabilisierung und EMDR-Vorbereitung	115
Verbesserung der Distanzierungsfähigkeit	119
Patientenedukative Informationen	120

Innere Sicherheit und Stabilität	125
Motivation schaffen	136
Die Bedeutung körperlicher Aktivität	141
<i>Herr R.: Stabilisierung und Übergang in die Bewertungsphase</i>	143
Phase 3: Bewertungsphase	146
Ausgangsbild (Target)	149
Negative Selbstkognition	151
Positive Selbstkognition und deren Validierung (VoC)	153
Bewertung von Schmerz und Emotionen (SUD/SUP)	156
<i>Herr R.: Die Einschätzung vor dem Prozessieren</i>	160
Phase 4: Desensibilisieren und Reprozessieren	161
Der duale Aufmerksamkeitsfokus	163
Die Wahrnehmung und Verbalisierung der erlebten Inhalte	165
<i>Herr R.: Prozessierung und Desensibilisierung</i>	167
Der Umgang mit »Schwierigkeiten«	174
Phase 5: Verankerung	179
Klassische Installation der positiven Kognition	181
Installation einer positiven Kognition auf der Basis einer positiven Körperressource	182
Installation einer positiven Kognition durch Antidot-Imagination	183
Finden eines positiven Abschlusses ohne Installation einer Kognition	185
<i>Herr R.: Verankerung</i>	186
Phase 6: Körpertest	186
<i>Herr R.: Körpertest</i>	188
Phase 7: Abschluss	189
Phase 8: Überprüfung und Neubewertung	192
Übungsmaterialien und Kopiervorlagen	197
Standardprotokoll zur Fokussierung traumaassozierter Erinnerungen zum Schmerz (TAP)	198
Schmerzprotokoll zur Fokussierung schmerzassozierter Erinnerungen (PAP)	204
Schmerzprotokoll zur Fokussierung aktueller Schmerzen (CUP)	210
Ressourcenübungen	216
Der sichere Ort (Patientenversion)	216
Der innere Wohlfühlort	218

Die Lichtstrahlübung (Patientenversion)	222
Der Aufbau einer positiven Körperressource	225
Die Tresorübung	228
Die 5-4-3-2-1-Übung	231
Die Antidot-Imagery-Übung	233
Selbstkontrolltechniken	236
Schmerzprovokation-Reduktionsübung (Patientenversion)	236
Die Absorptionsübung	238
Edukationsmaterial für Patienten	241
Informationen zur neurophysiologischen Basis der Schmerz- wahrnehmung und Schmerzmodulation	241
Informationen zum Schmerzgedächtnis und zu Erinnerungsprozessen ...	244
Informationen zu EMDR und der adaptiven Informationsverarbeitung EMDR und Schmerz	250
Literatur	252
Literaturempfehlungen	257
Übersichtsarbeiten zu EMDR und Schmerz	257
Schmerzspezifische EMDR-Protokolle	257
Kontrollierte Studien zu EMDR und Schmerz	258
Einzelfallberichte zu EMDR bei Schmerz	258
Adressen der Autoren	259