

# Inhaltsverzeichnis

---

|       |                                                                                                |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | <b>Behandlungshintergrund mit EMDR und Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung</b> | 1  |
| 1.1   | <b>EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)</b>                                    | 4  |
| 1.1.1 | Nutzen von EMDR im therapeutischen Prozess                                                     | 8  |
| 1.2   | <b>Der Behandlungsaufbau</b>                                                                   | 10 |
| 1.2.1 | Der allgemeine Behandlungsaufbau nach Kanfer und Kollegen                                      | 11 |
| 1.2.2 | Das klassische EMDR-8-Phasen-Protokoll                                                         | 11 |
| 1.2.3 | Das „Integrierte EMDR-Protokoll“ der PTBS-Behandlung                                           | 13 |
| 1.3   | <b>Symptomatik und Diagnostik der PTBS</b>                                                     | 16 |
| 1.3.1 | Traumaarten                                                                                    | 17 |
| 1.3.2 | Komplexe PTBS                                                                                  | 19 |
| 1.3.3 | Anamneseerhebung                                                                               | 20 |
| 1.3.4 | Hauptsymptomatik der PTBS                                                                      | 20 |
| 1.3.5 | Hauptsymptome der komplexen PTBS                                                               | 23 |
| 1.3.6 | Das Symptom der Dissoziation                                                                   | 23 |
| 1.3.7 | Antidissoziative Strategien                                                                    | 25 |
| 1.3.8 | Psychosomatische Beeinträchtigungen                                                            | 26 |
| 1.3.9 | Komorbiditäten                                                                                 | 27 |
| 1.4   | <b>Therapeutenverhalten in den ersten Sitzungen</b>                                            | 27 |
| 1.5   | <b>Verhaltensanalyse und Funktionalitäten</b>                                                  | 29 |
| 1.6   | <b>Checkliste Kapitel 1</b>                                                                    | 30 |
|       | Literatur                                                                                      | 30 |
| 2     | <b>Beziehungsgestaltung in der EMDR-Behandlung</b>                                             | 33 |
| 2.1   | <b>EMDR-Therapie im Vergleich zu anderen Therapieschulen</b>                                   | 35 |
| 2.2   | <b>Das Krankheitsmodell: das AIP-Modell</b>                                                    | 36 |
| 2.3   | <b>Schwierigkeiten beim Aufbau der therapeutischen Beziehung</b>                               | 38 |
| 2.3.1 | Schwierigkeiten im Beziehungsaufbau mit traumatisierten Patienten                              | 38 |
| 2.3.2 | Täterintrojekte als Belastung für den Therapeuten                                              | 40 |
| 2.4   | <b>Techniken der Beziehungsgestaltung</b>                                                      | 40 |
| 2.4.1 | Einbezug der Persönlichkeitsstile in den Beziehungsaufbau                                      | 41 |
| 2.4.2 | Die Arbeit mit inneren Anteilen                                                                | 43 |
| 2.4.3 | Der misstrauische Patient braucht Kontrolle                                                    | 45 |
| 2.4.4 | Weiterentwicklung der Empathiefähigkeit                                                        | 46 |
| 2.4.5 | Neue Betrachtung der Emotionen einführen (Grundemotionen)                                      | 47 |
| 2.4.6 | Das Konzept der Großzügigkeit                                                                  | 49 |
| 2.5   | <b>Übungen zur Beziehungsgestaltung</b>                                                        | 50 |
| 2.5.1 | Übung zur Lebenseinstellung                                                                    | 50 |
| 2.5.2 | Übung „Schönste Kleidung“                                                                      | 51 |
| 2.5.3 | Übung „James Dean-Intervention“                                                                | 52 |
| 2.5.4 | Übung „Im Zweifel für den Zweifel“                                                             | 54 |
| 2.5.5 | Übung „Behandle jeden wie 35“                                                                  | 55 |
| 2.6   | <b>Der Weg ist das Ziel – Präventive Aspekte der Therapie</b>                                  | 56 |

|       |                                                                              |     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.6.1 | Aktives Coping .....                                                         | 57  |
| 2.6.2 | Passives Coping .....                                                        | 57  |
| 2.7   | <b>Unterschiede in der Entstehung von Traumata</b> .....                     | 58  |
| 2.7.1 | Unterschiede in der Beziehungsgestaltung .....                               | 59  |
| 2.8   | <b>Therapieziele und Behandlungsplanung</b> .....                            | 61  |
| 2.9   | <b>Checkliste Kapitel 2</b> .....                                            | 62  |
| 3     | <b>Sicherheit und das passende therapeutische Setting</b> .....              | 65  |
| 3.1   | <b>Sicherheit im Therapieprozess</b> .....                                   | 66  |
| 3.2   | <b>Sicherheit im Alltag – Täterkontakt</b> .....                             | 67  |
| 3.3   | <b>Ambulante vs. stationäre Behandlung</b> .....                             | 68  |
| 3.3.1 | Entscheidungshilfen für die Wahl des therapeutischen Settings .....          | 70  |
| 3.4   | <b>Strafrechtliche Verfolgung</b> .....                                      | 71  |
| 3.5   | <b>Frequenz der Behandlungssitzungen</b> .....                               | 72  |
| 3.6   | <b>Umgang mit dissoziativen Zuständen</b> .....                              | 72  |
| 3.6.1 | Praktische Tipps zur Unterbrechung von (teil-)dissoziierten Zuständen .....  | 74  |
| 3.7   | <b>Psychoedukation</b> .....                                                 | 75  |
| 3.7.1 | Mögliche Nebenwirkungen von EMDR .....                                       | 75  |
| 3.7.2 | Arbeitsmodell des EMDR erklären .....                                        | 76  |
| 3.7.3 | Praktischer Tipp: typische Fragen und Antworten in der Psychoedukation ..... | 77  |
| 3.8   | <b>Exkurs: Debriefing</b> .....                                              | 79  |
| 3.9   | <b>Exkurs: Die Medikation der PTBS</b> .....                                 | 81  |
| 3.10  | <b>Exkurs: Neuropsychologische Grundlagen der PTBS</b> .....                 | 83  |
| 3.11  | <b>Checkliste Kap. 3</b> .....                                               | 86  |
| 4     | <b>Stabilisierungsphase im EMDR</b> .....                                    | 89  |
| 4.1   | <b>Stabilisierungstechniken und Ressourcenarbeit</b> .....                   | 92  |
| 4.1.1 | Intrapersonelle Ebene der Stabilisierung .....                               | 92  |
| 4.1.2 | Körperliche Ebene der Stabilisierung .....                                   | 95  |
| 4.1.3 | Interpersonelle Ebene der Stabilisierung .....                               | 96  |
| 4.2   | <b>EMDR Vorbereitung</b> .....                                               | 99  |
| 4.2.1 | Traumalandkarte .....                                                        | 99  |
| 4.2.2 | Behandlungsplan prüfen .....                                                 | 100 |
| 4.2.3 | EMDR kennenlernen .....                                                      | 101 |
| 4.2.4 | EMDR und der sichere Ort .....                                               | 103 |
| 4.2.5 | Entscheidungsübung CIPOS .....                                               | 104 |
| 4.3   | <b>Andere Stabilisierungsübungen</b> .....                                   | 105 |
| 4.3.1 | Flashback stoppen können .....                                               | 105 |
| 4.3.2 | Psychoedukation als Stabilisierungsstrategie .....                           | 105 |
| 4.3.3 | Stabilisierende Imaginationsübungen .....                                    | 107 |
| 4.3.4 | Achtsamkeit .....                                                            | 108 |
| 4.3.5 | Atemübungen .....                                                            | 109 |
| 4.4   | <b>Exkurs Neurobiologische Grundlagen von EMDR</b> .....                     | 110 |
| 4.5   | <b>Checkliste Kap. 4</b> .....                                               | 112 |
|       | Literatur .....                                                              | 114 |

|          |                                                                                              |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5</b> | <b>Traumabearbeitung</b>                                                                     | 115 |
| 5.1      | <b>Ebenen der Traumaverarbeitung</b>                                                         | 118 |
| 5.1.1    | Exkurs: Typ II-Traumata                                                                      | 120 |
| 5.2      | <b>EMDR-Ablauf: Ein Überblick</b>                                                            | 121 |
| 5.3      | <b>Auswahl der zu bearbeitenden Erinnerung</b>                                               | 122 |
| 5.4      | <b>Techniken der Stimulation</b>                                                             | 126 |
| 5.4.1    | Bilaterale Stimulation mit Augenbewegungen                                                   | 127 |
| 5.4.2    | „Tappen“                                                                                     | 132 |
| 5.4.3    | Bilaterale Stimulation mit akustischen Reizen                                                | 133 |
| 5.5      | <b>Im Detail: Die traumaverarbeitende EMDR-Sitzung</b>                                       | 134 |
| 5.5.1    | Kognitionsphase                                                                              | 134 |
| 5.5.2    | Affektphase                                                                                  | 139 |
| 5.6      | <b>Umgang bei schwerer oder komplexer Traumatisierung – das umgekehrte Standardprotokoll</b> | 143 |
| 5.7      | <b>EMDR bei Dissoziation</b>                                                                 | 143 |
| 5.8      | <b>Umgang mit Blockaden</b>                                                                  | 145 |
| 5.9      | <b>Inkomplette EMDR-Sitzungen</b>                                                            | 147 |
| 5.10     | <b>Kombination von EMDR mit Expositionsübungen</b>                                           | 148 |
| 5.11     | <b>Checkliste Kap. 5</b>                                                                     | 151 |
|          | Literatur                                                                                    | 152 |
| <b>6</b> | <b>Konfliktbearbeitung</b>                                                                   | 153 |
| 6.1      | <b>Innere Konflikte herausarbeiten</b>                                                       | 155 |
| 6.1.1    | Arbeit am Inneren Kind                                                                       | 156 |
| 6.1.2    | Die Affektbrücke                                                                             | 157 |
| 6.1.3    | Flexibilität und Perspektivenwechsel                                                         | 158 |
| 6.2      | <b>Trost und Trauer des Inneren Kindes</b>                                                   | 158 |
| 6.3      | <b>Kritische Lebensereignisse</b>                                                            | 160 |
| 6.4      | <b>Träume</b>                                                                                | 161 |
| 6.5      | <b>Das Window of Tolerance</b>                                                               | 163 |
| 6.6      | <b>Rolle von der Anteile-Arbeit (Ego-States) bei der Konfliktbearbeitung</b>                 | 164 |
| 6.7      | <b>Nutzung imaginativer Techniken</b>                                                        | 166 |
| 6.8      | <b>Arbeit an Lebenszielen</b>                                                                | 167 |
| 6.9      | <b>Scheitern ohne zu scheitern</b>                                                           | 168 |
| 6.10     | <b>Arbeit an Schemata</b>                                                                    | 169 |
| 6.11     | <b>Das eigene zerbrechliche Selbst</b>                                                       | 170 |
| 6.12     | <b>Schwierige Therapiesituationen</b>                                                        | 171 |
| 6.12.1   | Täter aus Bekanntenkreis mit fortgeführter Kontaktaufnahme                                   | 171 |
| 6.12.2   | Vermeidung                                                                                   | 172 |
| 6.12.3   | Zugmetapher                                                                                  | 174 |
| 6.12.4   | Veränderung des Unveränderbaren                                                              | 174 |
| 6.12.5   | Neue negative Kognitionen (NK) während der Therapie                                          | 175 |
| 6.12.6   | Persönlichkeitsstörung als therapeutisches Hindernis                                         | 175 |
| 6.12.7   | Klärung der Motivationsfrage                                                                 | 176 |
| 6.13     | <b>Checkliste Kapitel 6</b>                                                                  | 176 |
|          | Literatur                                                                                    | 177 |

|          |                                                                                                |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7</b> | <b>Weitere Störungsbilder</b>                                                                  | <b>179</b> |
| 7.1      | Unterschied von Trauma und Traumatisierung: „Big T“ und „small t“                              | 183        |
| 7.2      | Depression und EMDR                                                                            | 184        |
| 7.2.1    | Depressive Symptomatik                                                                         | 185        |
| 7.2.2    | Verlaufsformen einer Depression                                                                | 188        |
| 7.2.3    | Depressive Ursachensuche                                                                       | 189        |
| 7.2.4    | EMDR-Arbeit an Überzeugungssystemen                                                            | 191        |
| 7.2.5    | EMDR-Arbeit an Episodenauslösern                                                               | 192        |
| 7.2.6    | EMDR-Arbeit an weiteren aufrechterhaltenden Faktoren                                           | 193        |
| 7.2.7    | Zusammenfassung der EMDR-Therapie bei Depressionen                                             | 193        |
| 7.3      | Zwangsstörungen und EMDR                                                                       | 194        |
| 7.3.1    | Behandlungsplan                                                                                | 194        |
| 7.3.2    | Vorbereitungsphase                                                                             | 195        |
| 7.3.3    | Zwangsbearbeitung                                                                              | 200        |
| 7.3.4    | Konfliktbearbeitung des Zwangs                                                                 | 205        |
| 7.3.5    | Weiterführende Behandlung des Zwangs                                                           | 206        |
| 7.4      | Trichotillomanie und EMDR                                                                      | 207        |
| 7.4.1    | Behandlungsplan                                                                                | 207        |
| 7.4.2    | Interventionen der EMDR-Therapie                                                               | 208        |
| 7.4.3    | Arbeit an zugrundeliegenden Konflikten                                                         | 209        |
| 7.5      | Angststörungen und EMDR                                                                        | 209        |
| 7.6      | Essstörungen und EMDR                                                                          | 212        |
| 7.6.1    | Vorbereitungsphase Essstörungen                                                                | 212        |
| 7.6.2    | Behandlungsplanung der Essstörungen                                                            | 215        |
| 7.6.3    | Interventionsphase Essstörungen                                                                | 216        |
| 7.7      | Abhängigkeitserkrankungen und EMDR                                                             | 221        |
| 7.8      | Sterbebegleitung mittels EMDR                                                                  | 224        |
| 7.8.1    | Den Sterbeprozess verstehen                                                                    | 224        |
| 7.8.2    | Die Sterbebegleitung mit EMDR                                                                  | 228        |
| 7.9      | Checkliste Kap. 7                                                                              | 232        |
|          | Literatur                                                                                      | 232        |
| <b>8</b> | <b>Selbstmanagement mit EMDR</b>                                                               | <b>235</b> |
| 8.1      | Nach dem EMDR ist vor dem EMDR: Eigenverantwortliche EMDR-Sitzungen durch den Patienten selbst | 238        |
| 8.2      | Praxis-Tipps für die Traumatherapie                                                            | 241        |
| 8.2.1    | Umgang mit Jahrestagen                                                                         | 241        |
| 8.2.2    | Umgang mit Täterkontakten                                                                      | 242        |
| 8.2.3    | Umgang mit Medien                                                                              | 244        |
| 8.2.4    | Umgang mit Wut                                                                                 | 245        |
| 8.2.5    | Umgang mit Mut                                                                                 | 245        |
| 8.2.6    | Umgang mit Liebe und Beziehung                                                                 | 246        |
| 8.2.7    | Umgang mit Scheitern                                                                           | 247        |
| 8.2.8    | Umgang mit Ängsten vor einer Medikation                                                        | 249        |
| 8.2.9    | Angehörige von PTBS-Patienten                                                                  | 250        |
| 8.3      | Achtsamkeit im EMDR                                                                            | 254        |
| 8.4      | Kreativität und Kunsttherapie im EMDR                                                          | 256        |
| 8.5      | Lebensrückblick in der EMDR-Therapie                                                           | 259        |

|                        |                                                                   |     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.5.1                  | EMDR und die Philosophie.....                                     | 260 |
| 8.5.2                  | EMDR Standardprotokoll zu Lebenszielen .....                      | 261 |
| 8.6                    | <b>Gesellschaftlicher Blick auf Traumata</b> .....                | 263 |
| 8.6.1                  | Weiteres Einüben von Perspektivenwechseln: „Boys Don't Cry“ ..... | 263 |
| 8.7                    | <b>Checkliste Kapitel 8</b> .....                                 | 264 |
|                        | Literatur .....                                                   | 264 |
| <br><b>Serviceteil</b> |                                                                   |     |
|                        | Weiterführende Literatur .....                                    | 268 |
|                        | Stichwortverzeichnis .....                                        | 269 |